

BF al-Ahwani, Ahmad Fa'ad
1071 al-Nawm wa al-ʿarḍ
A3
1955

الدكتور أحمد فؤاد الأهواني

النوم والارض

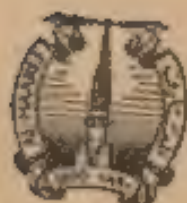
١٩٥٥

١٥٦ اقرا

دار المعارف بمصر

اقرأ ١٥٦ - ديسمبر سنة ١٩٥٥

١٣٥
ن. ١١



جميع الحقوق محفوظة
لدار المعارف بصر

37456

سلطان النوم

طرق الباب على وجل ، جاء يلتبس عونا لحاله التي كادت
تقضى عليه . إنه لا ينام الليل ، ولا يهجع بالنهار ، ولا يغمض
له جفن . واستمرت هذه الحال سبعة أيام وسبع ليال متواليات .
لجأ إلى الطبيب فلم يجد بالجسم مرضاً ، ووصف له منوماً
لا يكاد يتناوله فيغفى حتى يفيق ويعاود سيرته الأولى . وأخيراً
طرق الباب لعله يجد في طبيب النفس الشفاء ، أو يهديه
إلى دواء . واستمعت إلى قصته ، وظلت أرجع به شيئاً
فشيئاً إلى الوراثة أستطلع الأحداث الماضية التي أثرت
في حياته ، وكنت في نفسي ، لعل بعض تلك الأحداث هو
الذي يحركه ويدفعه إلى اليقظة . وانتهيت إلى أن يقظته هي
« يقظة الضمير » ، ولكنها يقظة وهمية ، فقد كان يحب
أمه حباً جماً ، وكان يعيش مع زوجته بعيداً عنها ، ثم مرضت
أمه مرض الموت ، وخيل إليه أنه قصّر في علاجها وفي المبادرة
إلى الطبيب الإخصائي . وظل هذا الهاجس يورق نومه حتى
بددته له ، وعاد إليه اليقين أنه غير مذنب .

فالأرق مواجهة شبح المخاوف والأوهام .

وجاءني طالب يشكو كثرة النوم ، وبخاصة قبل موعد الامتحانات . فهو لا يكاد يتناول الكتاب حتى تثقل أجفانه ، ويستغرق في نوم عميق . ولم يجد يجسمه عيباً ، فقلبه ومعدته وأمعائه وكبدته وسائر أعضاء بدنه سليمة . إنه جملة القول نؤوم لا يود أن يفيق ، مما يضيع مصالحه . حقاً الكتب ثقيلة لأنها شىء ميت ، ولا سيما إذا كان موضوعها جافاً ، وكان كاتبها من الثقلاء ، ولذلك نصح الكثيرون لمن يشكو الأرق أن يقرأ قبل النوم كتاباً من تلك الكتب التي تثقل الجفون . ولكن صاحبنا مضطر إلى القراءة اضطراراً بحكم التلمذة ، أو قل القراءة عنده استذكار لتحضير الامتحان . فماذا يعمل ؟ مهما يكن من أمر فالتطرف في النوم كالأرق ضرب من الشذوذ يحتاج إلى علاج ، ويحتاج إلى معرفة العلة ، ولا سبيل إلى معرفة العلة إلا بالتغلغل في أعماق النفس البشرية ، ومشاهدة أحوال الناس في نومهم ويقظتهم ، وتتبع العدد الغفير منهم ، بل وإجراء التجارب عليهم إذا تيسر ذلك .

وقد أصبحت حياة السلم في العصر الحاضر حرباً في

سبيل الحياة ، وكفاحاً لكسب القوت ، مما يتطلب من كل امرئ أن يكون على تمام الأبهة وفي كامل اليقظة ، لاقتناص لقمة العيش والاحتفاظ بمستوى المعيشة المرتفع .

لذلك يغالب أصحاب الهمة والنشاط النوم ، فيوقظون أنفسهم ، لينجزوا ما عندهم من عمل . ومما يروى في هذا الباب أن أرسطو - صاحب المنطق والمعلم الأول - كان يضع إلى جانب سريره إناء فيه ماء ويمسك في يده وهو نائم كرة من النحاس ، فإذا قلب في نومه ، وانحلت قبضة يده ، سقطت الكرة في الماء فكان لها رنين يوقظه . وقد يسر اختراع الساعات « المنبهة » على الناس الالتجاء إلى مثل تلك الحيلة .

وهذا دليل - إذا صححت الرواية عن أرسطو - أنه لم يكن ينام أكثر من الساعة أو الساعتين ، لأنّ الثابت من استقراء أحوال النائمين أنهم لا يستغرقون في سباتهم إلا في الخريف الأول من الليل فقط ، ثم يخف منامهم بعد ذلك . ولو أنك نظرت فيما ألفه صاحب مدرسة المشائين ، وتأملت مقدار ما كتب في سائر العلوم والفنون ، كالمنطق والطبيعات والرياضيات والنبات والحيوان والفلك والأخلاق والسياسة وغير

ذلك من الكتب والرسائل والمقالات ، لعلمت أن حياته القصيرة كان لا بد أن يضاعفها بالسهر ، وأن يطيلها باليقظة ، وأن يشغلها بالدرس في النهار والتأمل في الليل .

وقد روى لنا الشيخ الرئيس أبو علي ابن سينا في سيرة حياته ، أنه حصل جميع العلوم وهو من أبناء ست عشرة سنة ، إلى أن قال : « ثم توفرت على العلم والقراءة سنة ونصفاً ، فأعدت قراءة المنطق وجميع أجزاء الفلسفة . ولم أتم في هذه المدة ليلة واحدة بطولها ، ولا اشتغلت بالنهار بغيره » . وكان إذا تحير في مسألة يتردد إلى الجامع فيصلي ويبتهل إلى مبدع الكون حتى يتضح له المتعلق . ثم أضاف إلى ذلك قوله : « وأرجع بالليل إلى داري ، وأحضر السراج بين يدي ، وأشتغل بالقراءة والكتابة ، فمهما غلبني النوم ، أو شعرت بضعف ، عدلت إلى شرب قدح من الشراب لكيما تعود إلى قوتي . ثم أرجع إلى القراءة ! ومهما أخذني أدنى نوم ، كنت أرى تلك المسائل بأعيانها في نومي ، واتضح لي كثير من المسائل في النوم »

فاحفظ حكاية ابن سينا عن نفسه ، وبخاصة وضوح

المسائل له في النوم ، حتى نشرح لك في الفصول المقبلة ما نسميه « بالحولان النومي » وكيف يفكر مثل هؤلاء الناس ، ويتكلمون ، ويكتبون ، ويتحركون ، ويمشون ، وهم نيام .
ولما ذكرت لك قصة هذا وذلك لنطلع على مغالبة أصحاب الهمم للنوم ، بالإدارة تارة ، وبالحيلة تارة أخرى ، وبالعقابر تارة ثالثة ، ولو ودوا لكانت حياتهم كلها يقظة . ولكن هيهات هيهات ، فهذا مطلب عسير المنال ، بل هو من قبيل المحال . وكيف يتوهم الإنسان دوام اليقظة ، وهذه صفة الإله الواحد القهار ، لا شريك له في صفاته ، أو كما قال عز وجل :
« الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السموات وما في الأرض » .

صدق الله العظيم .

وقد ذكر الثقات من الأطباء المحدثين بعد النظر في المشاهدات المؤيدة بالتجارب أن النوم فطرة في الإنسان ، وشبهوا بين هذه الفطرة وبين الطعام فقالوا : يستطيع المرء أن يمتنع عن الطعام أو النوم لعدة أيام ، أقصاها لا تتجاوز العشرين ، وإن كان بين فقراء الهند من يستمر أكثر من

ذلك ، ولكنهم قلة نادرة لا يحسب لها حساب .

فلا تطمع في التسمي إلى مراتب الألوهية ، واقنع بالسير
على السنة الطبيعية التي فطرك الله عليها ، تكن أسعد الناس .
وهذه الحال الطبيعية هي التي وصفها الله تعالى في محكم التنزيل ،
فقال : « وجعلنا نومكم سباتا ، وجعلنا الليل لباسا ، وجعلنا
النهار معاشا » . وتكرر هذا المعنى ، بل تكررت هذه الألفاظ
في سورة الفرقان فقال جل شأنه : « وهو الذي جعل لكم
الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا » .

ولكن الإنسان كلما أمعن في الحضارة ابتدع ألواناً من
الحياة لا تلائم فطرته ، وهي علة شقائه ، وسبب همومه ،
والسبيل إلى فناءه . ومن هذه الأمور التي اعتادها الناس مع
حياة المدنية أن يسهر المرء طول الليل ، ثم ينام معظم النهار .
واستعاض القدماء بضوء الشموع والمحدثون بنور الكهرباء ،
على تبديد ظلمات الليالي ، وأخذوا ينفقون أوقاتهم في اللهو
والعبث . ولعلك سمعت رباعيات الخيام تغنيها أم كلثوم على
أمواج الأثير :

أفنى خفيف الظل هذا السحر نادى دع النوم وناغ الوتر

فما أطال النوم عمراً ولا قصر في الأعمار طول السهر
وهذه لعمرى أعظم مغالطة خيامية ، لأن سهر الليالي
مع ما يصحبه من مشقة وجهه أعظم باب يأتي منه قصر العمر .
ومما لا شك فيه أن متوسط عمر الإنسان كان يبلغ في قديم
الزمان ، أى قبل أن ينتقل من طور البداوة إلى الحضارة ،
حول مائة وخمسين عاماً ، وقيل بل أكثر . وهو الآن لا يزيد
على الستين ، وقد ارتفع هذا المتوسط في البلاد الأوروبية إلى
السبعين وإلى الثمانين ، لأنهم يتبعون أصح النظم ، وأعظمها
صحة ما كان موافقاً للفطرة الطبيعية ، تلك الفطرة التي قررها
الله سبحانه في القرآن : « وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً » .
وقد فطنت بعض الدول التي تحرص على الصالح العام ،
والتي تفهم الحرية لا على أنها الفوضى ، أو أن يفعل كل
امرئ ما يشاء على ما يهوى ، بل على أنها ما يتفق مع النفع ،
ويخضع للنظام ، وبوافق الطبع ، إلى الأضرار التي تنجم
عن إتفاق الناس ليلهم ساهرين ، إذ تقل قوتهم على العمل ،
فضلاً عن فتور النشاط ، وضعف الجهد ، والميل إلى التراخي
فيبسط مستوى الإنتاج العام في الأمة ، وتخسر الدولة اقتصادياً ،

وتضيق هيبها بين غيرها من الدول . فهذه إنجالترا أعرق البلاد
 ديمقراطية وأكثرها احتراماً للحرية لا تجد فيها بعد الساعة
 الحادية عشرة ليلاً ملهى أو مقهى يأوى إليه طلاب المسهر
 إلا أماكن خاصة يسمونها نوادى . أما فرنسا شقيقتها في القارة
 فأمر المسهر فيها معروف ومشهور ، ولذلك يرتاد باريس طلاب
 اللهو من كل حذب وصوب ، لأن المتعة فيها مستمرة الليالى
 بطولها حتى مطلع الصبح . وهناك مشارب تفتح أبوابها الليل
 بأسره يأوى إليها الساهرون . وتستمر بعض دور السيما في
 عرضها حتى الساعة الثالثة صباحاً . هذا فضلاً عن الكباريهات
 وصناديق الليل . وهذه كلها مفتان ومغريات على القساد ،
 وملهيات عن العمل ، مع ما تدعو إليه من الانحلال وفنور
 الهمة . وهذه هي الحال التي انتهت إليها فرنسا وانضح ذلك
 من أمرها في الحروب الأخيرة .

ومع ذلك فنحن لو طلبنا الرجوع إلى الحالة الطبيعية ،
 كما ذهب إلى ذلك روسو في فلسفته ، وشئنا أن يكون ليلنا
 نوماً ، ونهارنا عملاً ، ما استطعنا أن نطبق هذا المبدأ لخالفته
 الحضارة البخارية . وماذا نعمل بمن تقتضى المهنة التي يشتغلون

بها أن يقوموا الملبس . كرحلات السوئيس الذين ينفصون على الأوس
وسهرون على حماية الناس . أو كعمال المتعرفون وسليمنون
والسكك الحديدية ، والإسعاف والمستشفيات . وكيف يكون
حرب امريص إذا اشتدت عليه نعمة ولم يجد صيدانية لتفتح
نومها في خوف النيل وتقدم له اسواء الناس

وهناك وظائف قضى على أصحابها أن تنفق رحمتهم ولا يذوقوا
أدواء طعناً . أو بها أو بضخمة لا تفصح فيها . وهؤلاء مثل
رجال النيابة والأطباء . فلا يكدر سائب يأتى في فرشه
ويعمض غيبه ويعوض في سبات مريح . حتى يصل على
وحد تسرع بمحقق في حادثة قتل أو سرقة . ولأمر كوكب
في الطبيب الذي يلجأ إليه المريص وقد فرح أهله وهؤلاء
وأمثالهم تطبعهم العادة بطابعها فيأمنون هذا تحرب من حبه
أنى ليس فيها نظام للنوم واليقظة ، ولا ميعاد بصحة به
صائب نرحمة ورعب الرقاد .

ولأمر على كل حال قد استند من هذه لأمثته أنى
مسرهما . فوضح أن أدواء صادة إسانية حرج بها لإسب
عن فرصته عليه العريرة تحكم انصره ونضبعة بن أوس تحبسه

في كل عصر وفي كل بيئة وزمان . مع اختلاف الحساسات وظروف
الحياة . وقد تلعب الخالة المأبودة حدائق مع احاطة مربية
فيما بعض الناس نهراً ويشطون ليلاً . مع أن الأصل على العكس
ومربية الإنسان على غيره من الكائنات هو هذه المرونة
العجيبة التي نجعلها يتشكل مع كل شكل . وبذلك نكسب كل
بيئة . عن وعي وقصد لا عن قسر وإرغام كما هي الحال في
سائر أنواع الحيوانات . ولست تجد حيواناً يسهر اميل عامداً
ليتعرف في محبوبته كما يفعل المعزون من البشر إذا اكتسبهم نار
الحب فعاشوا مع خيال الحبيب . أو تجد حيواناً يفعل كالصلة
الذين يسهرون انبياء قبل الامتحان لاستدكار دروسهم .

س جملة قول صورة النوم وأوقاته من الأمور التي تدخل
في ما يسمى في علم النفس « بالتعلم » و « بالعادة » . ويألف
المرء مع التكرار ولأئمة هذه الصورة . حتى ليصعب عليه
تغييرها إذا طال تعوده إليها .

ومن جانب هذه الصور المأبودة توجد صور أخرى
ليست شائعة ولا عامة . وهي مع ذلك صروب من النوم .
كالنوم الغصبي والحولاء النومي . وهاتان الصورتان العجبتان

ثما نورد لهما حديثاً خاصاً فيما بعد لعرايتهما .

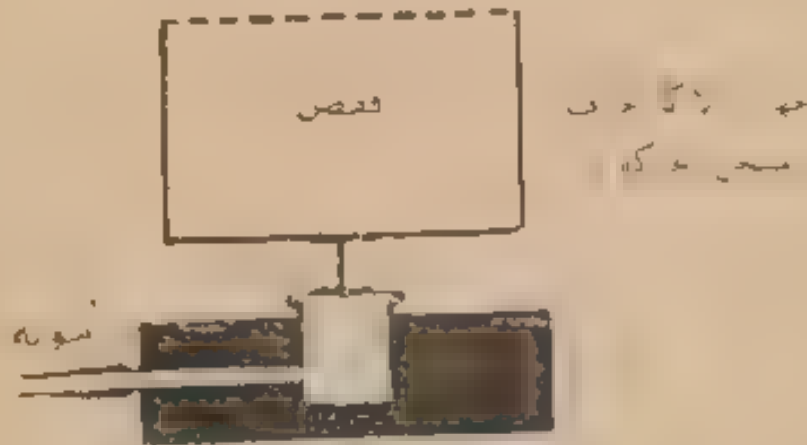
هذا ويشكو بعض الناس من اضطراب نوم وحروجه
عن المألوف ، وهنا يصيب الأمر مرضاً يحتاج إلى علاج . وقد
كان النوم في حقب الريادة سمي في لغة عدمية « وجم » أي
ثقل عليه النوم . لأن النوم في اللغة التخم . وستوخم مكان
استثقله ولم يوفق هوؤه بده . ونوخم من أرحاب الثقل . ومنه
في عدمية وجم أي النوم الثقل . وقد يكون في حالب نقصان
فيسمى أرقاً . والأرق أشد على النفس وضاً من وجم وأكثر
يلاماً . ولكل منهما أسباب . وقد عرفت هذه الأسباب
فمكن العلاج .

وعلى هذا الترتيب نتحدث عن نوم في صورته الضيعية .
ثم مألوفة التي حرجت عن الضيعية . عند الحبوب . وعند لإسان
ثم نعرض ألواناً من النوم تسمى باسمه كنوم معاصيسي
وخلولان النوم . ثم نستقل إلى أمراض النوم وسلاجها .
ونحن إذ بدأنا حديث عن نوم الحبوب إنما نشغل ذلك
معنا نعرف أحواله الضيعية فهدي إلى أسرار نوم عند لإسان .
وهو الحيوان الناطق الساهر .

ولكن المحدثين من العلماء لم يفتوا عند حد مشاهدات
العارضات . بل انقطعوا لوصف حركات أنواع الحيوانات وصفاً
دقيقاً . واستخدموا في ذلك بعض الآلات التي تعين
على دقة الملاحظة . ثم رتبوا من المشاهدات إلى نتاجها
وسمحو لنا مع هذه الملاحظات التوجيه بالنتائج . واستخرجوا
منها قوانين عامة بعد ذلك .

وقد لاحظوا أن الحيوانات تختلف في نومها خلال اليوم
الواحد . وتختلف أيضاً تبعاً لاختلاف فصول السنة . حتى
لقد يمنع نوم بعض شهوراً بصورة خاصة . هذا في بعض
الحيوانات تستغرق في النوم . وبعضها الآخر لا يكون نومها
أكثر من إغماء أو مجرد راحة . حتى من الصعب التفرقة بين الراحة
أو السكون وبين النوم . كما هو واضح عند الإنسان الذي تتميز
بظاهرة نوم عمده عن ظاهرة الراحة من العمل أو السكون عن
الحركة . وليس لأمر كذلك عند الحيوانات وخاصة الثديية منها
مثل الضفادع والأسماك . بل عند بعض الحيوانات لراقية كحشرات
الذي يسهل وهو وقف . مما يجعل التفرقة بين نومه وراحته عسيراً .
فهنا يمكن من شيء . فلا سبيل أمام العلماء إلا اعتبار

القوم سكوتاً عن الحركة . حتى يتيسر التحريـب على الحيوان .
 ذلك أنما مـ يشد إلى داخل حيوان للعلم ماذا يجري بداخل
 نفسه . كما تفعل الفلسفة إلى الإنسان



وإن علم درس النوم أو اراحة عند الحيوان دراسة
 علمية تحريسية . هو ريتدسكى Savianski . وقد
 تكرر جهراً اسمه « مسجل الحركة » Actographe . وهو
 عبارة عن صندوق يتصل بأشعة تدور حول نفسه بسرعة
 ٨ سنتيمتر في الساعة . وتتم دورتها في ١٢ ساعة . وفيها مؤشر
 يسجل تسجيلاً آلياً كل حركة يقوم بها الحيوان داخل صندوق
 مصنوع من الألومنيوم . ويعتمد الصندوق على عمود من
 الكروتشوك يتصل بصندوق آخر صغير مملوء بهواء . تخرج

لضروف الحياة . فلا يمكن منع ما يخرب عليه نموه . لأن
طائفة من الأسماك . وهي طائفة كبيرة . تصيف إلى فترة يومها ليلاً
فترة أخرى قصيرة بعد الظهر . والى ذلك وصف الأسماك في أحوال
نومه عودة . ويمكن تبيين أحوال الحيوانات كما هو واضح من الشكل
٢٠ الحيوانات متعددة الأحوال . فتتوقف عدة أحوال من
يوم واليلة . أو راحة والسكون . ويخرب هذا بتوقف
النظام يحسب باختلاف نوح الحيوانات . ولو أنك كنت
من سكان البيت لسمعت ثلاث نغمات صنادع ليلاً . وهذا
دليل على يقظتها . ولكن أصواتها لا تستمر فترة طويلة لأنها
تعود إلى نوم . ويمنار الضفادع بفترتين قصيرتين من يقظة
خلال ساعات الأربع والعشرين . ثم تأرب وتدارق نومها
متقطع . ولا يكاد تأرب يستقر ساعة حتى يشط ساعة
أخرى . وهكذا . ويدور أن شر من نوح لأرب والفأر ، إلا
أن فترة نومه أطول .

وشر في شدة كآبه حركته في يقظته . كبير بهو
ومع . يعمد بالاشياء التي يصادفها في البيت فيترصد لها .
ويصحب عليها . ويصبرها بيديه . كأنه عريرة نومه في

الطهر



لما مر

الطبري



وسمى ليل
الطهر



و استمر بعد



وسط اہل

سم في مجموع واحد واحد . وحدة واحدة . وحدة واحدة . من جهة موب

يتدرب على صيد الفيرن فإذا شاح همدت حركته . وكثير
نومه . وضلت عنوته . حتى يمر به الثمار فلا يحرث ساكناً .

والإنسان حيوان . وهو أقرب إلى الحيوانية المصنفة حين
يكون حديث ولادة . وارضيع من هذا الصنف متعدد
الأحوال . حياته نوم لا يقطع إلا خمس مرات أو ست ليقتصر
ثدي أمه . ولا يكاد يتم رصاعته ويشبع حتى يستغرق في نوم
ثانية . فالأصل في الرضيع أنه متعدد الأحوال وليس وحيد
الحال . إنه كالأرب لا كالعصفور . ولكن احصارة وما
يصحبها من تربية تصوعه وتؤثر في سلوكه فجعلته حيواناً وحيد
الحال . رغم أنه . وإذا أحب أن يعود إلى حيوانيته فام على هواه .

كيف نعلم وجود هذين الصنفين ؟

يخصص الصنف الأول . وهو وحيد الحال . الذي انحدنا
له العصفور عنواناً . إن سير الشمس في ضوعها وغروبها .
وحالة نشاط العصفور تتفق مع ضوع النهار . ونومه مع الليل .
وقد عرف العرب هذه العلاقة الوثيقة بين نوم العصفور ووجوده
في عشه . فأصبح ذلك عندهم كتاباً عن الليل . كما قال
الشاعر : « ولقد اعتدلت والظير في كتابها » .

والعلاقة بين النوم والنيل أو القلعة . وليس ايتقنه وانهار
 و النور . علاقه وثيقه . حتى لتعد حيوات وحياة الخد
 حيوات « مصرية » . أتى تهندي في معرفتها بالعلم الخدحي
 مسبوكة برثة ناعاً لثابت عن طريق مصر . وقد لا ريب فيه
 أن النور معاكس للنوم ، وبخاصة إذا كان ضوءه شديداً .
 من الأساليب الحديثة التي يتبعها مؤلف في إرساء الحواسيس
 على الاعتراف . معهم من يوم تسيب شعاع قويه في حجرة
 في بياضها فيها . فلا يدورون ضوء صعباً . حتى إذا استمرت
 هذه العملية مدة أيام اهدرت أعصابهم . وفقدوا الاعتراف
 انصوبه . وعلى العكس فإن نضمة دعيه إلى النوم . ولما كان
 أراد أحدنا أن يخلد يوم ويسرع في إلقاء عليه ويصعب
 لاستعراق فيه فعليه أن يعاقب نفسه . إذا كان وقت نهاره
 حتى يجيل في نفسه حوائيل ومراحه .

وفي ذكر قصة وقعت لي حين كنت صبياً تدب على
 نفسه بين النوم واليقظة . حدثني لم أكن معتاداً النوم بعد
 صهر قصه . ثم حدث أن شعرت بتعب بعد اللعب ،
 وحسست بالحاجة إلى النوم ولم أستطع مغالبته ، فاستنبت

على أريكة في إحدى حجرات البيت ، وأخذني الساعة .
ساعة أو ساعتين . صغوت بعدهما . وكان الوقت قبل الغروب .
والمصوء يشبه نور القمر . ونصرت في ساعة الخائط
فوجدتها الحديقة ففتت في باب وأنا في تلك الحال من شبه
البقعة لقد صغوت في القمر . ولا حاجة بي إلى الهوى
مكرر . فأنصت عيني . وسعرت مرة أخرى في النوم .
ولم ألت أن استيقظت وأنا أسمع الساعة تدق السادسة .
ودعشت أن أرى انقلاباً بدلاً من رؤية الصبح مسلحاً .
فتسببت إلى أني كنت بعد الظهر لا ليلاً .

لقد كنت في صدى كنعصور لا أنا نهراً .
أما الخيول عديدة الأحوان فلا تعتمد على أنصر في
سلوكها . من تهدي حاسة أخرى كالشم مثل الأرض والفر .
أو الحس مثل ديدان الأرض . وكذلك ما يتبع الشمس من
الإحساس بالحرارة . والمشهور أن الشمس يلمس الدفء لينام .
وهذا قرأت مرة قصة حسوس أتى في عيدهم سحر معظم
موحش ليعتد نوابس في نفسه المزعج . وكان السحر يذوي
كثيراً من الحشرات منها النعدين . ولم يكده صاحباً يعنو .

بعد أن استقر في مكانه ، وارتفعت حرارة جسمه بعد نومه .
حتى تحس بيد داعمة الملمس تمر على لحم بطنه وقد نادت
من تحت ملابسه . ثم يده ابرى هذا حتى يتلوى وقد به
نعبان . فصرح صرخة مدوية . وصار نومه من عيبه .

ليس معنى ذلك أن تلك الحيوانات لا تستعمل بصرها ولا
تستفيد منه . بل معنى ذلك أن هناك حاسة أخرى هي الأولى
تعتمد عليها في السلوك . ومع ذلك فالحس لا يستطيع أن يعرف على
وجه التحقيق ما أسباب هذه التغيرات المنتظمة في أحوال الحيوان
حتى يتغلب بين النوم واليقظة . وسكون والحركة . قد يكون
ذلك ناشئاً عن التعب أو الجوع أو عن مؤثرات أخرى خاصة .
وقد تتغير حالة الحيوان الطبيعية بتغير ولاكتساب .
والنقط حيوان في حالته متوحشة - بمعنى تقطع ابرى إلى
يسعى في صفة نيل إلى اقتصاص ما يقتات به . كالأمر في
لذات وشغل . ومع ذلك فالقط المستأنس والذي يعيش
في البيت ينام في الليل أكثر مما ينام في النهار . ذلك أن استئناسه
جعلته يحرف عن فطرته . ويتلاءم مع حياة الإنسان . والإنسان
نفسه كما قد جصع في دورات نومه ووقتها سعيه .

وقد أصبح مع خضارة الحديثة بوحه عام وحيد احسن . مع
 انه لما ولد متعدد الاحول . وولد قد وحيد اخر . فثبت
 لان معظم من سوس سوس الى عمل هار . وبيدهون ليلا . انهم
 لا اصحاب مريح وضارب انهم . وموصوف في الحكومة
 المصرية . لان طبيعة عملهم تقتضي النوم مرة بعد الظهر .
 واما من يصرفون من البيوت في ساحة ساحة . ولا يرجعون الى
 بيوتهم قبل ساحة . ولا عمل فم بعد ذلك .

وقد احرى علماء تحارب على بعض الحوادث ليتبينوا
 اثر البيئة في النوم . مثل ذلك ان ريدسكي وضع عصفورا
 مدة ٧٣ يوما في حجرة دثمة . فاصبح يستيقظ . في ينحرك .
 الساعة الحادية عشرة صباحا ويستمر حتى الثانية بعد منتصف
 الليل وقد عرف ذلك من حواز مسجل الحركة . وقد تعبرت
 كذلك حاة العصفور . فبعد ان كان وحيد احسن أصبح متعدد
 الاحول . إذ أصبحت فترة نشاط والحركة وبقية تقطعها
 فترات من السكون النوم .

وقد تساءل العلماء عن السبب في هذا انعقب بين النوم
 واليقظة . فقالوا ان الخلايا يسميها لفساد في حاة الشمس

والحركة . وتحتج في استعداد حيويتها مع سكون والنوم .
 وذهب بعض العلماء مثل ابي تيت وغيره إلى وجود ضرب
 من الاستقصاء في مركز عصبه أو في الحلال الخيه .
 وتفترض هذا الاستقصاء بعد ردود الأفعال أو في كيان بعد
 فترة معينة من الزمن . لأن كل فعل مبني في فساد الكائن
 الحي بشرط رد فعل مصدر يهدف إلى انقضاء على ذلك فساد .

حق أن الحيد لنوم على الاحتفاظ بوح من لائمه في
 لأصد . ولا يمكن أن يفهم وجود مصدر وتزل دون تردد
 بين منقصات . أو تدب من ضاء في آخر يحمل في حسنة
 تعويضاً . فضاء الكائن فضاء هي سريعة حدة . فيها قصد
 مختلفة . وهما وحدت توفيق بينها

ويقتضيه تستند حلايا الكائن الحي فيمنع في نساء .
 ونوم يعوض ما فقد من الحلايا . ويعين الحبوب على قضاء .
 فضاء كانت حلية سريعة فساد . لأنها دئمة الحركة
 وكذا الحيوان وحيدة الحلايا . كالأفيد التي لا ينقص
 شامها

وذهب بعض العلماء إلى وجود علاقة بين طول العمر

وقصره وبين اليوم . فالتورص من الحيوان قنبلة اليوم . ولا تستغرق فيه . وهي لذلك قصيرة العمر . ولأمر كذلك في الأسماك التي تعيش في البحر . ونحري حياتها في نشاط يكاد يكون متصلاً مستمراً . ولا تستمتع أبداً براحة كامنة . وهي من أجل ذلك قصيرة لأجل . ولعل ذلك الدرس المستمد من عدم الحياة يعلم لنا الإسراف في المشاهدة وقلة اليوم مدعاة إلى الإسراع في الفناء .

جماع القوم تحتل حيوانات مختلفة جداً عظيمات في نومها ونشاطها . فبعضها ما ينام في أثناء النهار ويسعى في الليل لأقاص مريسته . وبعضها ما يسعى في النهار كالطيور ويسكن في الليل . أما التي تنسحب اليوم والبقية فهي تحضر مؤثرات ضمنية كثيرة . ومع أن هذه الأحياء طليعية فيها . إلا أنها يمكن تعديلها إذا تغيرت البيئة ، كالدجاج الذي يضعونه في صوة صناعي ليلا فيسنتقص وينقص حب . ويريد ذلك إنتاجه من البيض .

أما الإنسان فحيوان خرج عن المنطرة التي قصره الله عليها وتصح يعيش معيشة صناعية مدائمة عدائته كماها لمصطنعة .

طلائع النوم

حدثتك عن الحيوان الأعجم لأنه لا يقصح ولا يس .
ويدرس فقط عن طريق الوصف الخارجي . كأي حشرة
علمية . ومع أننا لا نعرف ماذا يعرض في دهن الحيوان . إلا
أننا نصفه بالنوم . فجميع عليه صفة إنسانية نحن ندين
بها . وقد رجم بعض العلماء أن نساء ينام كدب . ويتبع
في يومه ويقصه الصوء . فسقط لأورق في ثناء . وتفتح .
وتترجى في ثناء . وهذا يعبري تقبلة علمية « لا سس
إلى إنسانها أو ندها .

ودكرت أن النوم صعب أو قصير في الحيوان وحلو
لعماء النفس احدثن أن يحدرو في الأباط ومقصودات .
ولكنهم في الواقع لم يفعلوا أكثر من استدال اسم بآخر .
فهم يقولون إن نوم « حاجة » . need بالإنجليزية .
و heson بالفرنسية . يريدون بذلك أن حياة الإنسان نشاط مستمر .
فيستعد من سببه ما هو ضروري لبقائه . كالطعام والشراب

وطارد مقدمات من الجسم . وراحة من التعب . والنوم . وحس
بحس جوع أو عطش . وهذا تنبيه من الجسم يسرنا
بأنه في « الحاجة » هي الحاجة أو الشرب . فإكل أو شرب
إلى أخذ الذي يشبع تلك الحاجة .

والنوم من هذه الحوادث الفسيولوجية التي يقصدها البدن
لتحقيق فائدة حيوية

• حصل بهدء شعور جسمه بهذه الحاجة . ويستيقظ إذا
• قسطنه كفاً من النوم . يشبع حاجات أخرى
هذه هي مقربة فيولوجية التي يستفاد منها كثير من علماء
النفس . ووفقهم عليها .

وكذلك هذه الحاجة فيولوجية تكسب على مر الزمن لونا
نفسانياً . تندرج فيه رغبة وشغور وعادة . ونبدأ
بوصف النوم الذي يصح عند الإنسان عادةً من العادات ،
التي عمداً لا شعور فيه . وهذا هو الذي يحصل لمعظم
الناس الذين يرضون لأنفسهم وقتاً معيناً للنوم وهم وأجرت لينقضهم .
أعرف صديقاً لا يكاد ينام صعباً حتى يستغرق في
النوم شدة لا تقا من نصف ساعة وهو يفعل ذلك حتى

إذا كان مدعواً في غير داره ، ويبدأ وهو جالس على كرسي .
وثلث تعلم أن العادة تعرف التكرار . ولما كانت تكون عادةً وقت
اليوم تأتي نصد حصص بوسع مع التكرار .

وليس فصل من أن نصير مثلاً من حياة أحد عظماء
الرجال كان مشهوراً بذكائه المتناهية في حنطة موعيد في كل
شيء . ذلك هو « كلف » فيلسوف لأمانى كان يستيقظ في
الخدمة صباحاً . صيفاً كان يوفت أم شيء . وكان حذمه
يدخل غرفة يومه في ساعة الخدمة إلا رغباً . وهي غرفة
يكتنفها اتصال دافس . لأن كلف يحس أن الفصل صريخة
بمجرد أن « صيف جميل » من غرفة اليوم هو يمد استأثر
الكتيفة على الخدمة الوحيدة موجودة في الغرفة . وكان كثيراً
ما حدث أن يفضل كلف مسعراً في يوم حتى ليود أن يستمر
رقد في الفراش بعض الوقت . فيحذر حذمه أن يتركه في
رحته . ولكن الحذم كانت عنه يوم مشددة لا يستمع
مثل هذا لإغراء . ولا يرجح الغرفة حتى يستيقظ سيده في
بيعه . وبعد أن يصبح ملاسه . ويتناول إفطوره . ويؤدي
أعماله من تحضير دروس وتأليف . يتناول غداءه ويقضي

جالساً إلى الثالثة حتى الرابعة حيث يخرج ليمشي المشية
السنسية . وكان يعني ألا يحس بعد تسوية العشاء ومن موعد
السنسية في كرمي ذي مساند حتى يقوم أربعة في اليوم وخاصة
بعد الأكل وفي الساعة العاشرة مساءً تدمأ يلقي
عن نفسه أعماء التفكير . ويستلقي في فراش ليناء . ومن عادته
أيضاً أنه كان يحب النوم في حجرة بعد ندفنة . بهم إلا
إذ كان فرساً . ويسود أن برودة الحجرة كانت تلائم مرحه
فيذهب في نوم عميق هادىء .

ولمعت نفوس . لم لا تصف نفسك . وصور عذبت في
النوم ؟ أنت هده العده أقرب إليك من تصوير غيرك ؟
نعم . . . هو ذلك . أولاً أن لست شيئاً مذكوراً .
هذا . . . نومي ليس نموذجاً بحتي مثله . فصلاً عن
أصصه في هذه الأيام التي أكتب فيها هذا الكلام . ولست
حتى أن أفكر في كتابة هذا موضوع حين خرجت عن
عادة مريحة . وكنت ذلك في التصنيف من عدم المصنوع .
وكنت عاكفاً عن ترجمه كتب . ما هج السنسية . حتى أنجزه
فكانت الرءاء في تمامه تدفعني إلى البقطة في غير موعد . في

ثى ساعة من الليل أصحو وأجلس إلى مكتب لأعمل ساعة أو ساعتين . وقد استمر في الصباح . وقد عود إلى كرسي مرة أخرى . وضعت على هذا النحو لا أعرف موعد ولا أنقيد بضم . فكما نعت استقيت ودهت في النوم . ولا شك أن فصاً من الزخنة حتى أستيقظ . لأنه نرحم . حتى أنجزت الكتاب الأول . ثم شرعت في الكتاب الثاني . أو الجزء الثاني ، ففتت همني . ورد بالقطعة شديدة نتي كنت ندعني أن هب من يوم في غمف بين وفي ثى ساعة منه . تنقلب إلى صمود فلا شك أن شغل ساعة حتى رهد وأحسن برعة شديدة في النوم . وفتت من لأرق في وجم . وكتشفت أن لأرق بضم على موجهة العمل . وأن نعدس رعة حفيه في درب منه .

وتعودت في السوت لأجيرة عدة ثقيلة تنص بكته وشايف . حتى لو كانت الكتية مقانة من بضع صفحات فإن فكر في موضوع . وثقت بأن فيه . واستعيد في ذهني . وأصل مستغرق في هذا التفكير حتى وأن مشى في صريق . وهذا لاستغرق هو عنة نسيان ندى شكور منه . فقد قال

صديقاً فأنسى اسمه . وأضل فقتل في ذهني عنه فترة طويلة
حتى أعتز عليه . ثم لا أزال أشغل بال موضوع في « اللا شعور »
حتى يصبح بعد يوم أو عدة أيام . فذهب من النوم وأمسك
بالقلم وأدون ما استقر عليه ذهني فهذه هي عدة يقضي من
النوم . وسبب اضطرابه . إنه اشغال الما .

صمومة تنوب ليس من منذ أصبح سموت ساعة معينة لنوم .

ولا أخرى لليقظة في الصباح .

ونحصر في هذه المناسبة قصة تعني الذي كان يقض إلى
حوره فقير في كوخ لا يكاد يميل عليه أبداً حتى يستغرق في
النوم حتى الصباح . وقدست روحه المعنى لما يدعى حرنا مهد
فناء . فحاجها زوجها لأنه فقير . وسأيل لك كيف أترع
منه سعادة وذهب إليه في اليوم التالي وأحده أن لهجار على
الحجر حقا . وقد رآه رفيق الحان في شدة الاحتياج . وأنه كثير
الغنى وفير من . ثم أعطاه كيساً من الذهب . فلما جاء
مساء . نظر من قصره هو وروحته إلى كوخ الرجل الفقير .
فرآه موقداً . وقد جلس بعد ما . ويختر في وضعه في شيء
مكان حشية المنصوص . وأحد بسحت هو روحته كيف يستثمره

وطل على هذا سول حتى الصباح ونشئ القصة بأنا فقير
 أعدد إلى حارة دهنه حتى يستعيد رحة ليل والنوم نادى
 يتضع من هذا كنه ثباته في ساعة معينة حكم العدة
 دور أن يشعر . وأنا لا نشعر بالحاجة إلى النوم إلا حين نعرض
 هذه الحاجة . أو نود مغاوبتها لأن سبب من الأسباب يتغلب
 إصالة وقت اليقظة على الزعم من ميل الجسم إلى النوم وهذا هو
 حال في كل حاجة يؤديها بالعدة أو نومك فيحس لا يحس
 بالخروج قبل تدور الصعد ما دهم حنك في ثباته بالنظام .
 وقد كنت المشوهر النفسية العادية تندر عبات الشعور
 عنها . والنوم يمتاز بالغياب التام الكامل نعي أنا حين نبيس
 ملابسنا أو نتناول طعامنا أو نمشي في طريق . إلى آخر هذه
 الأعمال لأتوم نيكبه في نعيمها كل يوم بدون شعور .
 كالأنة في تنحرف . يمكن أن يشعر بأن عمل منها يد وجهه
 إليه انظر . أو نساها إلى شيء من حضا . وأنت تستطيع أن
 تتأمل يديك وأنت تأكل . أو تمشي وأنت تمشي ... إلى حده .
 ولكن النوم كيف نسل إلى شعور به . وهو العبة نكدة
 عن شعور . أكثر من ذلك أنك يد ردت أن تتأمل نفسك

كيف ندم لا تنفع في نوم ونفس مستيقظاً .

وهناك طلائع تسبق النوم .

وقد نبحث عن مكان ننام فيه . وهو لدى نسيه مع
الخصاره حديثه . للفرش . وهو عادة سرير يوضع عليه حشية
من القطن حتى يكون وثيراً . أما الفقراء فيصعبون الحشية على
الأرض . أو يكتفون بحصير أو قطعة من القماش . ويسترش
ببعض الشوارع الأرض بلا عطاء . ولكنهم على أقل تقدير
يسمون على أبواب دور أو مساحه أو في شئ مكان بعيد عن
أقدام مرء . حتى لا يلدوسهم أحد . وقد كان كثير لا يحشى
سرفه . وخاصة إذا كان معهما . فإنه ينام في بعره لا يحشى
لعدو . أما الأغنياء فيهم يرفعون في اختيار مكان نوم
أن يكون محصناً . ولديهم يتحدون بحجرات مغلقة . ويحرصون
على تحصينها بالمزاييج .

ونعبر إلى حيوب كيف جدار مكان لدى ينام فيه .
وحصير يتحد له عشا في أعصاب الشجر . وقد يبنى تيم أو
لحم وثير عشا في أعلى موقف من دور . ولكنها تراعى في
عدد أن تكون تلك الحجرات مهيورة . وأن يكون العشا

بعيداً عن عنق الطريقين . وتأمل قطعة في البيت حين ننام
نجد أنها تنحني مكاناً قصيباً . مع أنها أصبحت أليته . وحيون
في حدة توحشه يحضر الأوكار . وينحني في بيته وإنما يفعل
ذلك ليؤمن الحضر وهو في حدة نوم . وبسوء إنسان برع
طلع إلى الحاد مرقده بعيداً عن لأمكنة مكشوفة مصروقة له
فيه من دفع غريزي إلى حماية نفسه ساعة نوم من الحضر
وأي حضر يمكن أن يتعرض له مرة عند النوم ؟

إنه الحضر على حيدته . وخاصة إذا كان الرجل متروكاً .
فيه يحتاج إلى حماية روحته من عدوب لدثاب عليها وقد قرأ
هذه المسببة قصة راحة نواب رفعت على روحها قصبة في حكمة
لشرعية تطلب أن ينتقل بها روحها إلى مسكن لائق . لأن
حجرة التي ينام فيها « تحت اسم » معرضة لكل دخل
في البيت وكل حرج منه . فصلاً عن أن روحها بدعو
أصدقاءه من النوابين للسمر وبكائنها بتحيز كواب شدي
دم . وحكمت حكمة بأن مسكن لائق مسسته لأهل تلك
المنته في مصر .

أما في باريس فموت أبيت ينعم بحجرة ليس في نظير

ونحن لا نبحث عن مدامة إلا إذا اضطرتنا الظروف إلى
 هذا بحث . أو بمعنى آخر إلى تغيير عاداتنا وخروج عنها .
 فمدین علی سفر یلحدون إلى الصادق أو إلى «السیونث» . ومدا
 يعمل مرة إذا كنت جميع حجرات الصادق مشغولة وذلك
 في مدامة لا اختلافات كبيرة ؟ ذهبت منذ سنوات مع صبية
 حمدة في رحلة إلى دير سانت كاترين شبه جزيرة سيناء .
 وليس الطريق معبداً حين تخرق الحبل ونتهي بها المطاف
 إلى مدينة تسمى « ريمة » وصلنا إليها عند غروب . وقاما
 بها حول خمسين طالباً من كبة الضب ذهبوا لوجبة نفسها .
 وكسرت إحدى لسيارتين الكبيرتين . من سيارات «موري» -
 في الحبل . وعادوا إلى أقرب مدينة . وهي « ريمة » بحث
 عن طريقة لإصلاح السيارة . ولمايت بها وتقوم المدينة على
 منحراج الخمس من الحبل . وقد است الشركة لأحسية
 لعمال بين يلعون حول مائة دوراً أرضية بسيطة تكاد تؤويهم .
 وهي في عية نفقر وباررية . وحلت عن « مدامة » في شتاء
 برير . هم أحد أفضل من يوم في السيارة . حالاً كما
 ملاسي . وهكذا ومن لصبية الدين كيو معي . أعني في نمت

من التعب ساعة أو ساعتين .

ومن الملاحظ أن أحداً إذا عبر مكان نومه ندى اعتدده
نسيابه الأرق . حتى يعتد مكان الحديد

فقد كان المرء معتاداً النوم في ساعة معينة . وفي مكان
معين . فإنه يذهب من تناء نفسه في تلك الساعة إلى سريره
ويستلقي ليلاه . وهو لا يشعر كيف يفعل ذلك . أما إذا تكرر
مؤعد نومه لسبب من الأسباب . فحينئذ تظهر النواذر الدالة
على حاجة إلى النوم . وتكون تلك المظاهر « ثقل الحنوط » .
فبحس المرء أن عينيه ثقملان على نزعهم منه . ولا يستصعب
دفعاً . وقد أراد أن يقوم الرعدة في النوم . اضطر إلى بد
مجهود ليفتح عينيه .

ونصهر لنأى هو « تشاؤب » أيكون تشاؤب مضهر سوم
ثم ليقصة " معظم الناس يعتقدون أن تشاؤب دليل على حاجة
إلى النوم . وأنه شبه بالمقدمة الموسيقية لهذا السبات المؤقت .
ولا ريب أن تشاؤب تمهيد سوم . وبنة على الرعدة لدالة عليه ،
ونكس ليست رعدة فيه . بل رعدة في تصدوف عنه . أو بمعنى
آخر تشاؤب دليل على هذا الصراع النفسيين الذي يغلب

الراحة إلى نوم . هكذا يفسره بعض علماء النفس الذين
 درسوا النوم نوحه خاص . ويعرف الأطباء التأثبات بأنه فعل
 من أفعال النفس . يتم بطريقة رد فعل reflex أى
 كعص من إد رأت شيئاً يصيبها ، أو اسعد . ويصحب
 ذلك انفعال تنفص عضلات كثيرة من عضلات النوح . ومن
 وظيفته أن يزيد في كمية الأوكسجين في الدم . ولذلك يفسر
 بعض علماء التأثبات أنه من أعمار النوح يقوم به الشخص
 محمداً . ومن وظيفته تسهيل دورة الدم .

ومن لأسباب التي جعلت هؤلاء العلماء يظنون إلى
 التأثبات على أنه مكافحة للنوم وورعية في لحظة وسيل إليها
 ولاستمرار فيها . أنه يتأثر في الصباح بعد أن نهض من
 السرير أكثر مما يتأثر في الليل قبل النوم . فهو عمل بعين
 على تمكين من اللحظة .

ومن عرث التأثبات التي لم يستطع العلماء حتى الآن
 تفسيرها هذه العدوى التي تنتشر من شخص إلى آخر . وأنت
 لا تكاد تتأثر في مجلس حتى ترى زميلك قد تأثر أيضاً .
 وأحد الأصدقاء أنه كان يتكلم في التليفون مع شخص

تحر فاحس بأنه يتشاء من نفسه فشاء هو كدلت وما
كان العرف قد جرى على اعتبار مشاؤب عموماً على النوم .
فإنك إذا تشاءت أمام ضيف نزل به . ر . ع . دت مث ديبلا
على رغبتك في انصرافه ، كالحال إذا نظرت في ساعة يدك .

وأقرب الأمور في تعليل عدوى المشاؤب . فيها يرى . هو
إليه . " أو هذه المشاركة التي يبرح نازع إليها بضعه ليتوقف
مع غيره من بني حبه . فأتى إذا كنت موجوداً في مجتمع
سوده نرح وبفصنة شتركت وياهم . وسرت إليهم برعه
مرحهم . فما إذا سادت محس روح تناوم وبدأ أحدهم
بمشاؤب يبدأ بالوم . ومكفحة له . تتفتت برعة النوم في
غيره . ونسه إلى عفته ، وتشاءت تقليد ليدفع عنه هذا النوم
النصري . وقد يعترض على هذا التفسير بأنما تشاء في بعض
أحبار عدمه يتشاءب غيرنا ، دون وعي . وقد يكون غير
أن يرى أحدنا الآخر . فهذا أشبه بضاهره انتشار السكر أو
تساقط التي حار العناء في تعبها .

وبعد بعض العلماء التشاء فرداً من " التضع " . وتضع من
لأفعل المعكسة . أي التي يؤذيها جسم دون تدخل الشعور

ونفكر. دنت أسا في الغالب تشاء حين تمضع. ومن الوضع
 أن وصيفة لتمضع تسهيل سريان الدم في الجسم وخاصة في منج.
 سوء. أكن دنت سنبص العضلات التي تدفع الدم إلى القلب.
 أم كان دنت يستشاق كمية كبيرة من الهواء مع الشهييق
 تؤثر في صورة الدموية وليس تمضع مقصوراً على
 الإنسان. بل الخيون يتمضع كذلك وقد شاهد كل من
 بأوى في دره قطه أو كماً كيف يتمضع حين يستيقظ حتى
 يبدد آخر عموة من إعشاء اليوم.

نحن إذن تمضع. أو نتمطي. عندما نستيقظ. ودنت
 لبعث النشاط في جسم. وهذا كان الموعد الصبحي لليقظة
 هو نهاية الليل وبداية النهار. فقد أصبح انمطي كدية في العربية
 عن زون نيل. قال امرؤ القيس في معلقته يصف نيل:

فنت له لما تمضي بصلبه وزدف أعجراً وناء بكك
 ألايها النيل صويل لا نحلي بصبح وما الإصاح مش بمثل

فهو يتصور نيل كذا كان دائماً ثم استيقظ فأحد
 يتمطي. فعلم امرؤ القيس عندئذ أن الصبح قد أقبل.

ومن الطريف أن معلمة في إحدى المدارس بمدينة حبيب
أخذت تراقب تلاميذ الفصل مدة خمسين يوماً لتسجل نسبة
تناوب في أثناء النهار . وانتهت إلى أن هذه القاهرة أكثر
في الساعات الأولى أي من ثامنة إلى العاشرة صباحاً . وإن
ثبت لأرقام بالدقة . فهي ١٠٤١ من ٨ إلى ١٠ صباحاً .
١٣٢ من ١١ إلى ٤ بعد الظهر . وقد سجلت هذه الملاحظات
بناء على طلب الأستاذ كلاريد المعلم بمساقى مشهور
حبيب . ولدى كتب كثيراً عن النوم وبحث فيه أبحاثاً
تحريية . وليس لأستاذ كلاريد عربياً عن مصر . فقد
تدبته وررة معروف سنة ١٩٢٨ . فيما ذكر . لكنه تقرير
عن التعليم في مصر ، وانتهز هذه الفرصة فأجرى مقاييس
مدى على القصة . وقد عرفته وشتعت معه في إحراء تلك
المحارب في ذلك حين .

من الوصف إذن أن الشعور بشئ الخنوب . وأن التناوب
وتنطى . إنما يبعثها المرء إذ أراد ايقظة . فإذا استسلم وربع
في النوم ذهب ليرقد . وتحد له فراشاً . كما يفعل الخيول . حتى
الدودة تترك في لأرض أو تتعنى بباطن أوراق الشجر حين تنام .

ونكل أنساب هيئة حاصة به في رقاده بعددها حتى ليضطرب
نومه ، د غيرها ، ما من ينام على ظهره . وما من ينام على حبه
الأنيس أو الأسير . وما من ينام متعمد . وما من يشي ركبتيه ،
وهكذا .

ويتحد « دالر » عالم التحليل نفساني وصاحب المدرسة
المشهورة المغايرة لمدرسة فرويد من هيئة الرقاد دليلاً على نفسية
النائم . وللشخص السليم ، الشاعر بتفوقه ، ينام عمداً بالجسم ،
ولا يتقلب . أما المريض الذي نكته مخاوف . ويشعر بانقراض
ومحرج . فإنه يشي جسمه .

وإذا كان المرء سنيا . حياً من الشوم والأفكار . فإنه
لا يكاد يرقد ويعص عييه . حتى يستغرق في نوم .

كيف يكون ذلك ؟ كيف يستغل الإنسان من ايقظة إلى
النوم ؟ لا سبيل إلى معرفة ذلك إلا بأن يلاحظ المرء نفسه .
وكيف يدرك أدت مرفقة لنفسك كي تعرف كيف تنام . وماذا
يحدث عندما تدخل في النوم . طار النوم عن حقوق . حتى
يدخل بك النع . وصمت ساعات تحاول ملاحظة نفسك .
إذا سؤم يختصنك حتماً دون أن تدري كيف كان ذلك .

لإنسان لا يدخل في النوم . ولا يدخل به النوم . بل الأصح
 أنه « يهوى » في نوم . أو « يقع » في نوم . كدست
 لفيلسوف الذي كان يمشي بيلا وهو يتأمل النجوم في سماء .
 ومحادثة وقع في بئر هوى . وبمرئيين تعبير طريف في لغتهم
 عن هذه المظاهر . فهم يقولون « لا رلاق في نوم » *Gassment*
daus le sommeil . كأن أحدهم يترحمق من يقظة
 إلى نوم . في حمة وحشية . حتى علم نوم من علم مخفاء .
 ولأسرار . وإذا شاء أحدهم أن يستعيد في ذكرته كيف حدث
 هذا الوقوع في النوم . لم يجد إلى ذلك سبيلا . لأنه لا يذكر
 شيئا . كأن مشاهد كثيفة قد أسدلت على مسرح الحياة .
 ولا ترتفع هذه السترة إلا عنده . يصححو في التمسح
 وقد عرصب لتعجيل هذه النسيان محبب في كدب يدي
 أصدرياه في هذه المحمومة بعبور النسيان .
 ولكن هناك كثيرين من الناس لا يشعرون من يقظة إلى
 « ناسات » . ونعني بالناسات هذا نوم الخبيث محاذ .
 بل تمر بهم فترة قد تطول أو تقصر بين نومهم للنوم ، ورقادهم
 في أسرته . وبين دهمهم في تلك العيونة المؤقتة .

وبدأ بنسي فأقول إنى من جملة هؤلاء القوم . فقد اعتدت
 أن استعرض المسائل العلمية فى هذه « نشرة » . وهى مسائل
 تشغلنى من قبل . ونعالم أنى أثر مكتب وهى لا تزال
 عذقة يدهى . فأحاول حلها أو ترتيبها ومعرفة سياقها .
 وهى فترة أحصر فيها ما سوف كتبه حين أستيقظ . أو ما سوف
 أحاضر فيه مساء فى الصباح . وقد لاحظت أنى فى معظم
 الأحيان لا أصل لى نتيجة تروقتى من هذا الاستعراض . ثم
 أعوص فى النوم . ولكن عطفى بصل بعمل فى اللا شعور فى
 تلك مسألة حتى يرمى عنها وعن سياقها . وأستيقظ فى أعماق
 ليل . الساعة الواحدة أو الثانية بعد منتصفه بقطعة كاملة .
 فأنهض من الفراش . وأذهب إلى المكتب وأدون ما فكرت
 فيه ورصيت لنسى عنه . صفحة أو صحتين أو أكثر .
 حتى يقف التيم لأن الفكر قد توقف . فأعود إلى الفراش
 مرة أخرى .

ولم يكن نائين يفعل كذا . من أقوه الماثورة « إذا
 أردت أن توقف عن بحث مسألة . فقلت درجها وفتحت
 درج مسألة أخرى . وإذا أردت النوم . أقننت جميع الأدراج .

وإذا في أفع في اليوم « ولستك يتصح عماء نفس أن يترك
 الإنسان أفكاره وهمومه وجميع ما يشغل باله خارج حجرة يوم
 حتى يستمتع يوم هادئ . كما يجمع اسم نعليه عدد دحور
 مسعد . ولكن هيهات ! ليست الأفكار كسعد تجمع
 وتلبس على هوانا ، بل هي جزء من نفسا لا يتحرر ، أو
 الأصح أن نقول : نحن عذرة عن مجموعة أفكارنا . فكيف
 نجمع عن نفسي . نهم لا مع موت . أو مع تعبير الشخصية
 وحلاها .

وقد نكون هناك أساب أخرى لاستمرار البقعة بعد
 التنبؤ لسوم . وهي نرجع في لأغلب لأحوال حسانية نعت
 على التنبيه ، مثل الإكثار من شرب القهوة أو الشاي أو التدخين
 أو تناول العشاء في وقت متأخر ويوم قبل هضمه . أو إن
 انفعالات عنيفة في أثناء النهار تريد في التوتر والحساسية .
 ومهما تطل فترة الانتقال أو تقصر . فمن الرقود يشرع
 في التحول من عدم يقظة إلى عدم نوم . من عدم مظهر إلى
 عالم الباطن ، من العلم مشترك إلى العلم خاص . ونحن في
 اليقظة نتصل بالعلم الخارجي بواسطة الخوس كالنصر والسمع

واشتم وشمس . وفي يوم تقطع صلاة العالم الخارجي ،
 فنغمض أعيننا ، وهذه أول علامة من علامات النوم ، فلا نعلم
 شيئاً ، يجرى حولنا . وقد كنا نستطيع إسدال الستار على مناصر
 مرتبة أن تقف عين . وسداد الحس الذي يحجب الرؤية ،
 فليس بالأذن حس كالعين حتى نشه سكرة التي تحجب
 من نحن ديث ذهب ثحد عنماء شمس في أن
 الإنسان في ينقصه كثر « صري » ، وفي النوم « سمي » .
 والنصر في ينقصه هو الضروري قبل كل شيء ، لتعامل مع
 وقع لدى يعيش فيه . كما يستعمل السمع . أو به الماطة .
 التفكير . وعلى لعكس من ديث . سمع في النوم هو الذي
 يتحرث فيها إلى ما يمكن أن يتعرض له من مخاطر . وبالسّمع
 يستيقظ حين سمع لأصوات . ومعظم لأحلام تعتمد على المراتب .
 حمد القول يوم هو قطع صلاة لعدم الخارجي .

وقديماً تسه هرقليطس إلى هذا المعنى ، فقال في بعض
 المصوص التي بقيت له من كتبه المفقود : « لا يقدر علم
 مشرئ الجميع . ولكن السأم ينصف على نفسه في علمه
 الخاص » . وقد قلت في كتاب حجر الشمس اليهودية قبل

سهرات تعليقاً على هذا النص : « وإنما يأتي العالم المشترك لأن
 من في بقعه ، على أن تكون هذه بقعه حقيقية . فلا
 ميسر كل إنسان في علمه حاصل كأنه يحتم . »

والدليل على قلة ما تم صيته بالعلم حرجي أنه إذا
 حدثت شخصاً وهو رقد ، وأحد في يوم . فإنه بطل يستمع
 به . ويحب عن أسننت . ويحارب في حديث . ثم
 محله . يقطع عن الحديث . ولا يعود يسمع شيئاً . ولا يحب
 عن شيء . مع أنه كان قد حصت قديمة يتابع الحديث عن
 معنى وعقل . فحسب لاحظ أيضاً أن هذا الرقد انتقل من
 منطقة إلى النوم محله . أي أنه يرق أو وقع فيه . كما قد
 من قبل . ولعل قول استغرق في النوم . من العرق

ومن التحارب التي يخربها لأصعب معرفة تحديد المريض .
 أن يصوا منه أن بعد من واحد إلى عشرة . ويشكوه بعد
 حين بيرة . فلا يشعر بشكته . ويقطع عن العمل وقد حربت
 ذلك عندما أخرى أصيب على عمية حرجية في الخلق .
 وتخلرن في ذلك الوقت بالكلورومور . لأن طب يستعمل
 ليوم طرقاً أخرى في التخدير .

وعني هذا اسحو بحصل لسانهم . فإذا طببت منه أن يقول
 نث « نعم » كلما لمسته بإصبعك . فل يحريك . ثم يقطع
 بعد ذلك فإذا أيقضته عندئذ تحرك أنه أحس باللمسة .
 ولكنه فقد القوة على الإجابة .

والآن وقد انتهت قصة لسانهم بالعلم الخارجي . فإنه
 ينتقل من حالة التفكير الواعي إلى التفكير بالصور والرموز .
 فنصف حله هذا لسانهم .

أحوال النائم

تتغير حالة نائم الفسولوجية من جميع أوجوه . ولعضلات تسترخي . وحدث نتيجة فقدان سيطرة الإرادة عليها . وتضيق حدقة العين مع غمض جفنين . وتتحرك الحدقة إلى أعلى مع تحريكها بعض الشيء . ويصبح التنفس أيضاً . وأصو . وعمق . ويميل إلى الانقباض عند الأختلال وشيوع وتقل ضربات نفس . ويصحب ضعف ندم . كما تنخفض درجة حرارة الجسم . وهذا مسألة قد تثيرها الملاحظة العادية . وهي أن النائم حين يستيقظ يكون أدفاً ، حتى إن الفراش كله يصبح دافئاً . وهذا يتناقض مع انخفاض درجة حرارة الجسم . ويرجع السر في دفء الجسم والفراش . إلى انعدام الحركة في النوم . وهي عضو الذي يحفظ الحرارة من التبدد .

وبميز الأطباء بين النوم السليم وسوء المريض أو الشاذ بأمرين : الأول انتظام دورة النوم ثابتة عند الرقاد واليقظة . والثاني سهولة إيقاف النائم فيعود إلى النشاط . على عكس نفعي عليه أو المخدر .

وبتعبير انهم عن المستيقظ من السحبة المسائية بأمرين :
 لأول عدم الاستجابة لمؤثرات الخارجية ، وثاني عدم الاهتمام
 بما كان يحتمل به سائم ويثير اهتمامه .

والمؤثرات الخارجية تقع كما نعرف على حواس الإنسان .
 وها يعرف لعالم حارحي ، ويتعامل ويرى . ويستجيب إليه
 وهي البصر . والسمع . والشم والدوق . واللمس . أما البصر
 فهو أول ما ينفقه السائم . لأنه يعمض عينيه وقد رأينا أن
 السمع ينفقه كذلك . فلا يسمع السائم . ولكن إلى أي حد
 ينفقه السائم نسمع " وهل ينفقه نفس تماماً " الواقع أن النفس
 لا يذهب ذهباً تاماً . إذ لا بد للحيوان من الإحساس حتى
 وهو دائم لينبيه إلى لأخطار كي يتجنبها . كل ما في الأمر
 أنه يعتد بمؤثرات التي لا تؤدي . والتي تكون ضعيفة . والصلاح
 في الريف المصري ينم على الرعم من لسعات البعوض التي
 تشبه وحر الإبر بل طعنت الحناجر . وهذا ذهب أحدهم إلى
 الريف لم يستغف اليوم في سرير بعير كمة . ذلك لأن الفلاح
 تعود ذلك . كما تعود لسع البعوض . ونظر إلى أثر العادة في
 نوم راكب تقطار مع ضجة المعجلات وصريرها . على أن مثل

هذه النوم متى لا يحس فيه شيء صوت بقدر وصفه
 المريح لا يربح الحس. وكذلك نسكن في بيوت تطل على شوارع
 مزدحمة. ومن حين ذلك يصحون بالسكن في نصوص حتى يهدئ
 وحين كنت أسكن في لأحياء وصية في مدني. لم تكن
 أحفل بأصوات هذه المريحة في لا تنقطع ليلا ولا نهارا.
 بل كنت أجد في مدنيهم وعشائهم على بصاعتهم مدة. ولكني
 بعد أن احترت مريحة الشرب لم أعد أجد أحسن من هذه
 لأصوات. فاشتيت في حيث أسكن الآن في صاحبة مصر
 الجديدة. ونصح أقل صوت يرمحي ويؤرق نومي.

أما عن الأمر الثاني وهو عدم الاهتمام بالوقت فحصر.
 هناك لأن النوم في الحقيقة انعدام عن كل ما يهمه به مرة.
 سواء كان ذلك في عمله أو في هويته ويعرف برحسون النوم
 بأنه «عدم الاهتمام». فحين ننام في لحظة التي تنقضي فيها
 اهتمامنا بالأمور الخارجية. أما يد من امره مشغول بالأمور
 بعمه لا يهتم به حتى. وهذا هم أسباب لأرق

وإذا كنا نهم بأمر من الأمور. بعد ذلك في ينفقة في
 خوف بين. ودفع في لاستعادة نموثرات خارجية التي

لا يستحيب لها عدة من " لا يحفل بها . فالأم تسمع صوت
 رضيعها عندما يصبغ . ولا يسمعه زوجها . ويسمع الطبيب
 دقات حرس التيمون وقد لا تسمعها زوجته . وهذا يدل على تأثير
 الحواس في النوم . وعلى أن الاستجابة هي التي تتوقف أو تعطل .
 ومع ذلك فإن الاستجابة لا تنعزل تماماً . فقد صر بها

أمثال دلاء ويليدها . وبالنسبة . ومسرر عمهما « بالاهتمام »
 ويمكن أن نضمر تفسير آخر من جهة « الانتباه » . فنحن
 حتى في حالة اليقظة لا نسه بكل مؤثر . بل نختار ما يهمنا
 فقط . ولا يلتفت لكثير من المؤثرات الأخرى . أما في حالة
 النوم فإن السمع يصيق جداً . فلا يلتفت إلا للأمور الحيوية .
 مثل ذلك أن الخدش وهو دائم يسمع صوت منير . ولا يتنبه
 لغيره . ولأنه وصحبه يد عدوا متحريين بيلا . ويسمع
 بواب منزل وقع الأقدام حتى تصعد السلم . وصرير المفتاح
 في الباب . ولا يسمع أصوات سيارات . في الشارع أو
 رعد السماء في الليلة العاصفة . وحالة النوم تشبه حالة اليقظة
 من جهة لانتباه في المؤثرات الخارجية . فحين لا يتنبه إلا إلى
 ما يهمه حتى ونحن يتقاط . فإذا قرأ أحدنا كتاباً يعجبه واستغرق

في قرأته لم يستبه بالأصوات العجيبة به وقد يمشي ارجل في
 طريق مشعولا بهومه فلا يسمع نثير السيارة وقد تقوى .
 دن ما تفرق بين السوء والسهول ؛ افرق بينهما أن السهول
 نفسا محض . أما في حارة سوء فإن ما يذهب عن العلم
 خارجي هو هذه الحارة السيولوجية التي تحدثنا عنها من قبل
 ومن العجائب التي نحتاج إلى تفسير احتفاظ النائم
 بكيانه ، فلا يقع على الرغم من رقاده على سرير عال . وقد
 يثقل على امرأته . ويبيع حافته دون أن يقع ويست هذه
 صخرة مخصوصة بالإنسان فقط . فهي موجودة عند الحيوانات
 كذلك . ألا ترى إلى التصور بوجه خاص كيف تده وقد
 نعتت بأصغرها على فرع شجرة . وقد أحتت وجهها تحت
 جناحها وقد قبلت إن عضلات الإنسان في نوم تسترخي
 وأنه يفقد سنده عليها . ولكن يبدو أن الحيوان لا يفقد جميع
 سيطرته على أعضائه حيوية . ونرى يؤدي فقدانها إلى
 لإصرار به . وهذا شيء يشأ مع التكرار ، ويرسخ بالاعتداد .
 وحصل التسعير في بدء ولادته يتولى على نفسه ليلا . ولكنه حين
 يكبر يتعلم صبط نفسه . وهو دائم . وكسنت الخن في رقاده .

فهو ينقلب على سريره . ثم يقع على الأرض ، فيستيقظ .
ويُلم . فيعلم كيف يصطف نفسه دون وعي .

وروى الأستاذ كلايد فقد إن ندى بناء على كرسى
وهو يقرأ صحيفة . ويدخن سيجاراً . قد تقع منه نصيحة
أو السيجار . وقد يحدث عكس ذلك ، أى احتفاظ النائم
بما يحس به . وصرب مثلاً نفسه فقال به كـ . جـس . إن
ممكنه بعمل . فـم وهو يصنع انقم في فـه . ومع ذلك لم يقع
العلم . ثم تساءل قائل : يعنى ذلك أن شقيقه صند مستيقظين
بالإضافة إلى انقم ؟

وتعيل هذه ظواهر التي يتصرف فيها الدائم وكأنه في
بقطة بسيط على حوسه وعلى أعصابه . يرجع إلى « لإبقاء »
ثم سد كره في به ونسقه في موضعه . إن شاء الله وعدد
يروا لعجب وبهرج نخناء .

وقد درس العلماء الساعات التي ينصبها مرة دائماً بالنسبة
إلى سه . وضعوا بعدة حصاءات . حاصتها أن الداع
يخرج إلى ثدى ساعات كل يوم . أى أن الإنسان ينقص
ثبات عمره دائماً .

ونذكر لزيادة الفائدة شيئاً كاملاً بعدد ساعات نوم
منذ الطفولة حتى الشباب .

جدول ساعات النوم

| من | من | من | من |
|----------|----------|----------|----------|
| ١٠ سنوات | ١٠ سنوات | ١٠ سنوات | ١٠ سنوات |
| ١١ | ٩ | ٢١ | ٣ أشهر |
| ١٢ | ١٠ | ١٨ | ٣ شهور |
| ١٣ | ٩ | ١٥ | " |
| ١٤ | ٩ | ١٣ | " |
| ١٥ | ٩ | ١٢ | ٤ شهور |
| ١٦ | ٨ | ١١ | " |
| ١٧ | ٨ | ١٠ | " |
| ١٨ | ٨ | ١٠ | " |
| ١٩ | ٨ | ١٠ | " |
| ٢٠ | ٨ | ١٠ | " |

وقد أوردنا هذا الجدول من إحصاءات علماء مختصين .
وفيما يختص بالأشخاص من سن ٧ إلى ١٩ . فهو عن العائنين
نزهان وهوكيج . وعندما يقص الإلست في نفس يقل عدد
ساعات نومه ، فهو لنشيخ من ٥ إلى ٦ ساعات فقط
وليس من الضروري أن ينطبق هذا المتوسط على جميع

أفراد الناس . ففهم من يريد نومه عن هذا المحدث ومنهم من
 يقبل . وقد ينقص هذا التقدير إلى محد ندى بوصف صاحبه
 بأرق . ويكون هذا لأمر ضيقاً فيه . فقد تحدثت مع أحد
 سائدة طب بالتصريح لعنى . وكان مندباً إلى مؤتمر ابن سيد
 في بغداد مع وفد مصر الذى كنت مشتركاً فيه . وكان مصاباً بهذا
 لأرق نصيبي . وأخبرني أنه لا صبر معه . ولا علاج له . وأنه
 لا ينام خلال الأربع والعشرين ساعة أكثر من ساعة أو ساعتين .
 وحيث كان كلامه عن أوساط الناس لا عن الشواذ .
 فلا يرع أن يخسر يحتاج إلى ثمانى ساعات من النوم احدى
 حتى يتيسر لمرء أن يقوم بعمله خلال النهار على أحسن وجه .
 وأن ينتج أفضل إنتاج ولكننا نلاحظ أن كثيرين من الناس
 يصون ساهرين صوف امين . بعضهم بخس في المشرب والمقاهى .
 وبعضهم لاخر يذهب إلى دور السبا أو تنبيل ، وبعضهم
 ثالث يعتكف في داره يستمع إلى مديح . فلا ينامون إلا
 بعد الاستمتاع بهذه البرامج التى لا تنهى إلا بعد منتصف
 ليل . وبصبر إلى ان يهوص مبكرين في الصباح للذهاب
 إلى أعمالهم . فلا ينصوب أكثر من ست ساعات نائمين ، وهى

مدة ليست كافية ليشبع الجسم من حاجته . أما الساعة أو
ساعتان ثم يقضيهما نأخذ في الراحة بعد الظهر فهما
لا يعوضان ساعات الليل بأي حال . ولا يكون نوم الإنسان
نهاراً عميقاً كالنوم في الليل

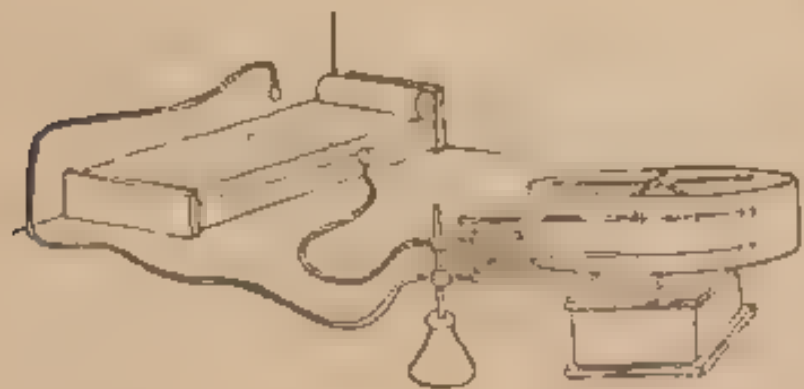
وأنعمق لأوقات التي لا يدرى فيها اسم أي شيء يدور
حوله هي أول الليل ، وتستمر هذه فترة حول ساعتين ثم
يخف النوم بعدها ، وينسب اسم لايسر لأصوات . ويأخذ
في النقب والحركة .

وقد رجعت إلى رسالة الأستاذة سناياو ، التي أتتني قديمها
إلى جامعة حيف لمحصل على إجازة الدكتوراه عام ١٩٣٤ .
وذلك بعشر ف لأستاذ كلاريند التي تحدثت فيه من قبل .
وتقع الرسالة في خمسين صفحة فقط . وموضوعها « الحركة في
أثناء النوم » . عتمدت فيها على التحارب . وعلى حيدر
خاص ستحدثه كلاريند هذا عرض . وقد اهتمت في فكرة
بجهاز من « لأكتو حروف » لدى خذعه ريمسكي عام ١٩١٣
لقياس نشاط الحيوانات وسكونها ، كما وصفت عند الكلام
على نوم حيوان . ومن ذلك الحين أخذ العلماء يفكرون في

انتكر حجرة تسجل حركته ليلته وهو دهم .

ويتبين من الشكل صورة جهاز ليلي استعملته . وهو
عدة عن شجرة من الكونشوك تحت احشيه التي يرقد فوقها
اسم . وهي يصعد عليها في نقله فتسجل حركته على
أسطوانة تدور حول نفسها .

١٧ وقد خلصت صاحبة رسالة في عدة نتائج ذكر منها
أن النوم المبكر يساعد على النوم الخفيف . وأن الاضطرابات
التي يتعرض لها شخص في أثناء نومه تؤدي إلى اضطراب
حركته في النوم . وأن التعب الجسماني أو العقلي إذا كان
سبباً أقصى في اضطراب النوم . وهذا كان شديداً بام نوماً
هادئاً .



جهاز يصنع تحت احشيه ليلي حركته ويسجلها في اسطوانة

وللصوم تأثير على حركة الجسم ، فإذا استمر الصوم
بومين هدا الصوم ، وإذا استمر أكثر من ذلك اضطرب
وخلب .

وهناك علاقة بين عمق النوم والهدوء ، وسوء في النوم
مبين يكون عميقاً ، ثم نحو هادئاً ، ثم خفيفاً عند الصباح .
ولكن كيف نقبس عمق النوم ؟ يتميز نوم العميق
مقدمة نيقصة ، وناس في ذلك صناد ، منهم من يعط
في نومه ويستغرق فيه استغرقاً شديداً حتى ليذهب وعيه عن
أعني لأصوات التي تدور حوله ومنهم من يكون خفيف
نوم يشبه لأيسر صوت . ويستعمل الناس في العصر الحاضر
ساعات التي تصبط عند وقت معين فتدق دقات ردة متتابعة
شديدة . وحكي لي أحد الأصدقاء أنه صبغت « المسه » عند
ساعة معينة ، فنهض من النوم ووقفه عن التدق وعدد في الرقد
ثابه دون أن يدري ما فعل . وهذا من حملة ما نسميه بالحوالان
النومي . وما سوف نتحدث عنه فيما بعد . أما الذين لا يستعملون
الساعات المسه فيهم يعتمدون على أهدتهم أو خدمهم في
إيقاظهم في الوقت الذي يرغبونه . كما ذكرنا عن كنه

حيسوف وكيف كان حادمه يوقفه في الصباح . ومن الناس
 من يترك النوفد مفتوحة حتى يدخل غيبه نور النهار فيضيء
 حجرة ويقتله من النوم . ومنهم من يعتمد على نفسه . بأن
 يوحى إلى نفسه أن يستيقظ في ساعة معينة . وهذا باب يدخل
 في سيطرة اللاشعور على الشعور .

فإذا خف النوم بعد مضي الفترة الأولى ، أخذ النائم
 يتقلب في فراشه . وقد يستنشق الأعضاء فيرفضه وينعري . فإذا
 كان الوقت شديداً فحده امرء . ولأصقال أكثر تعرضاً لهذه
 الحالة من نكمار . وهم إذا تعروا في ليل وصالهم البرد لم
 يستطيعوا صبره أنفسهم . فيسولون على أنفسهم . ولست تحرص
 الأمهات على النوم إلا أن حارب أنفسهم أو عن مقربة منهم .
 وتعصيتهم بين حين وآخر وكثيراً ما تستغرق الأم في النوم
 فتهمل بها ثم تشكو من نومه ليلاً . ونحن نصح الأمهات
 أن يمسن نساءهم نساءهن الصغيرات سرولا (سفلون)
 طويلاً . وأن يرضع هذا السروو رصاً متباً على احتساب
 أو على « حاكته » . حتى إذا رخص حصل الأعضاء لم ينزع سرربا
 ثمناً ونصيحة أخرى لم يتوب عن نفسه شدة . أن توقفه

٢٢

رأس في منتصف الفين وأن نبي له فرصة قبول حتى تفرغ
 منه . وعالماً ما يفعل الضمير ذلك وهو دائم دون أن يندري .
 ومن الناس من يعطى رأسه وهو دائم . وبخاصة في الشتاء .
 ومنهم من لا يطيق ذلك لأنه يشعر بصيق اسنيس . وكأنه يكاد يخنق .
 أما شعير بعض السائمين فإنه من تكر الأصوات . ولأنه
 شحود المحرجون سيمايون مادة للسحرية وإثارة صحت
 المتفرجين . وهذا التلاك لله بمشاركة شخص من هذا الصنف
 في حجرة ولويل من ضلوك الدين . ولأنه يصح المحرجون أن
 يسم الإنسان وحده . وأن يرب في التبادق في حدة ذات سرير
 واحد لا يشاركه فيها أحد . وعصم نسب شعير الروند لأغنية
 حتى يجب زرتها بإحراء عملية حرجية . وقد لا يكون السب
 رجلاً إلى وحود روند نسية . بل إلى طريقة وضع رأس على
 وسادة . أو الشعور بالتعب الشديد . أو لاضطراب سنساق .
 جماع القول إلى تحوّل ثم حتى عند الشخص نوحده
 تتغير من العمق إلى اخته . ومن ثبات إلى التفت . ومن
 حدود إلى الاضطراب . ومن الحوّل إلى تقصر . ومن اثبات
 اختمة حتى تتعدد بتعدد الأفراد . وتختلف بحسب مرحلتهم

التنويم المغناطيسى

يعب تنويم المغناطيسى بعبان نعامه من الناس لعب
السحر . لما يحدوه فى هذه الصهرة من بالغ تأثير ، وخروج
على السوف . وصعوبة تعين . الحق ليس فى تنويم المغناطيسى
عربة ولا سحر . وقد كشف العلم عنه أسر . لأن الأساس
الذى يقوى عليه التنويم المغناطيسى هو الإيحاء suggestion
وهو يقوم بهذه العملية باستمرار دون أن يشعر فى حينها
ليومية . كلام الذى تأمر صحتها ن بناء . أو المدرس الذى
بأمر تلاميذ بالسكوت . أو الخفيب الذى يسيطر على
الجمهور ، وهكذا .

وقد جاء سم التنويم المغناطيسى فى العربية من المدين
ترجموا لاصطلاح الأجنبى hypnosis فى أواخر قرن
المدنى . كان معروف فى ذلك وقت من وجود « سيال
مغناطيسى » fluide يسرى من الموء إلى الوسيط أو الموء
وكذا يسمون تلك ظاهرة بالمغناطيس الخيوى

Magnetisme animale إلى درجة أن أحد العلماء المشهورين جعل عنوان كتابه بهذا الاسم .

وتدريج هذه العلم . أو نفس ، حديث جداً ، فهو يرجع إلى أواخر القرن الثامن عشر ، حين قام الطبيب « ميسمر » Mesmer بتتويم المرضى العصبيين لشدة بهم . وكانت نظريته أن جسم الإنسان أشبه بقضيب من الحديد لدى يسرى فيه مغناطيس . وأن الرأس والنقطة بين قصده . وحيث أن المغناطيس يمكن أن يتصل من انقصاب المعصم إلى جسم آخر . كذلك يستقل المغناطيس من شخص إذا كان ممعطاً - إلى آخر وأمرق بين مغناطيس موجود في قضيب من الحديد . وبين موجود في جسم لإنسان . أن المغناطيس في الإنسان « حيواني » ، ويمكن أن يكتسب بالإرادة . وأن يوجه بالإرادة كذلك ، وأن يتصل من توسط من أشراف الأصابع التي يمر بها على جسمه من أعلى إلى أسفل . ويسمى ذلك « بالسحبات المغناطيسية » . مع تسديد النظر في عيني توسط . ومن لأساليب التي كانوا يتبعونها في اكتساب رسوم هذه المغناطيسية . قد لم تكن صعبة فيه . أن بناء في عراش

حيث تكون رأسه منحنية نحو الشمال . ورحلاته نحو الجنوب .
 يد في الشمال يوحد النجم القضي الذي تحدث إليه الإبرة
 المغناطيسية على الدوام .

وعلى الرغم من أن حمة من الغصاء أصدرت حكمها على
 مستمر بالشعودة . إلا أن الأصاء المتسبين بعد قرن من زمان
 أخذوا بالتوجيه المغناطيسي طريقة للعلاج . وخاصة هستيريين .
 وتعلم الدكتور « بريل » Brill في أمريكا أسلوبهم .
 ولكنه رأى أنه لا يستطيع تنويم كل مريض . فقد حدث
 مرة أنه حاول تنويم إحدى السيدات . وأخذ يلقى عليها العبارة
 مأوفة : « إنك آتية في شاطئ » إلى جنبك يسطبان
 « إنك تقعين في النوم . إنك تسمين » ولكن السيدة فتحت
 عينيها بسرعة وقالت : « كلا يا دكتور . لست دأمة » .
 فذهب إلى طبيب يسمى كوكسوس كانت انصحف تمبص
 بالإعلان عن مقدرته في علاج بالتنويم . فقال له : « صعباً
 لا يرعب مريضك في النوم لأنك تتبع طرقاً غير صحيحة » وأخبره
 أن يعطيهم حبة واحدة من الكلورال أو الباراليد . ولكن هذا
 الدواء النوم كان مستعملاً بالمستشفى . وكان يعرف أن له

عواقب مقصرة وصحة . كما كان مرضى ياثون تناوله .
 وحيث سنة ١٨٨٠ أصبح العلاج بالثوبيم في مدرسة
 شاركوه charcot بدعة محض . وشاح حتى صطنعه كثير
 من الأطباء مثل بروير وصديقه فرويد . وأحد بروير يعالج
 سيدة هستيرية مصابة بشلل وشمى اسمها « حنة » . فشرعت
 تحكى أحدثها المصيبة وهى وقعت تحت نوم معاضيبى .
 ورأى بروير أن حديث سيدة يؤدى إلى شللها . وصفت
 سيدة تتردد على بروير تصلب نصحه كلما اضطربت .
 وكان يومها وثى أثناء إجراء هذه العملية . وبقضاء العذاب
 المذمومة في النوم . يد بالسيدة تهجم عليه . وتثنيه . وتغنى
 أنها قد حلت منه فاستقط في يد بروير . واعتقد أن السيدة
 قد قضيت بالحدوث . وعدل بعد ذلك عن علاج بالثوبيم
 بمعاضيبى شتاً . وكذلك تصرف فرويد عنه ولكن لأسباب
 أخرى . يد رأى استجابة ثوبيم كل مريض . فصلا عن
 عدم جلوى هذه الطريقة ، ولأنها تجعل المريض في حالة
 من خضوع تام لطبيب . وبعباش مسلوب الإرادة .
 ولا استقلال له . ونحن نريد من علاج أن تصل بالمريض إلى

الاعتماد على نفسه حتى يكون إنساناً صحيحاً .

الحق ليس التنويم العصبي بل مصهر برفق سريعاً .
حكى الدكتور بريل في كتابه «مخاضات في التحليل» أنه
ذهب إلى باريس والتحق بأحد مستشفياتها . واقترح ذات
يوم أن يستعرض أمام عصاة حلة تعالج بالتنويم ، وكان
المريض مصاباً بحالة عصبية هي اختلاجة *tic* في وجهه . وقام
الدكتور بريل بتنويمه . وأمره بالامتناع عن هذه الحركة
العصبية ، ثم أبقظه ، وإذا بالاختلاجة تقف .

ومن أضرار هذا العلاج أن المريض يعود تنويمه . ويشتد
شخصيته . وتعود بعد حين وحين إلى الصهور لأنها لا تزال
موجودة كمنة في نفسه . ويذهب كما اضطرب إلى غضب
لتنويمه . لأنه لم يشف تماماً . ثم يشف أصلاً . أعني أن
التنويم يصنع أشبه بالمكينفات التي لا يستغنى عنها المريض
ومن أمثلة ذلك ما روي الدكتور بريل أن رجلاً من رجال
الأعمال في بومبس مرض طرف باب عيادته ذات يوم في
نيويورك . وأخبره أنه ممد شابه . قبل هجرته إلى أمريكا
الجنوبية . وكان يعيش في فيس . كما يشكو من صدع

شديد في الرأس . فذهب في ذلك الحين إلى الدكتور كرافت
 يسبح يدي عاينه بالتشويم فسكنت آلامه وهاجر الشب .
 وخرج في أعماله . وبلغ من العمر الخمسين . ولكن الصداع
 لم يتركه أبداً . ولم يخل له دواء خلاف التشويم . إلى درجة
 أنه كان يحرص قبل سفره إلى مدينة أخرى أن يتأكد من
 وجود طبيب يعرف هذا الفن . ونا أورد السفر إلى نيويورك .
 كتب إلى إحدى مستشفيات فقدمت إليه عنوان الدكتور
 سربل وعنده سألته الدكتور « تحسن بصداع » فأجاب
 الرجل : « كلا . لقد حئت منذ ثلاثة أسابيع . ولكني
 لم أكن وثقاً من وجود طبيب يشوي . أنصت على الأمور
 بالصداع » .

ولعدت عرفت من هذه فخصصت حوهر تشويم يقوم
 على الصلة بين الضرب تقوى لإرادة صاحب السلسل .
 وبين مريض ضعيف الإرادة قبيل الحنة . وترجع هذه الصلة
 إلى علاقة السابقة بين الأب وبه . ولأب مطلق قوة . ولابن
 عاجز ضعيف . ولأب يوتئ به بالأمر . ويرجره ليسكت . فيطيع
 الابن خوفاً . ولكنه حين يكبر يتمرد . ويخرج على إحصاعه له .

ونوم الحيوانات يقوم على هذا المبدأ . انصر إلى تاحر
الدجاج كيف يقوم الدجاجة ليضعها في كتفه الميرن . إنه
يصرها على حياضها . ويكومها . فتستكين . وتهد . وهالك
صريقة أخرى أفعل . ارسح حفاً مستقيماً بالصداشير على الأرض .
ثم صاع الدجاجة مكومة بحيث يكون مفارها على هذا النقص .
فتتبعه عيسها . ثم اتركها . تفضل الدجاجة رفدة . ميمومة .

ونوم الحماهير يستند إلى المبدأ السابق . يعنى المسطرة
والإيجاء . فلا بد من قائد للحماهير ، هو الزعيم ، أو الخصب
أو رجل الدين . أو نعم . أو ثى شخص بارز دى صفة
وسلطان يلقى أومره فتتبعه الحماهير . ويكنى أن يستحب له
طريق حتى بحر وزراءه السابقين . دون أن يعمدوا لما يسرون في
هذا الطريق . كل ما في الأمر أن لفرق بين نسوية المعطشسي
التمنى دى يتم حركات معينة وينتهى إلى واقع الشخص في
حالة تشبه النوم تماماً ، لأنه يكون معمص العينين واقداً ،
ومن هذا نسوية دى نسب فيه إردة الشخص . أن النوع
لأول يشهد صاحبه يعنى فبسي بعد ايقظة . كان يشعه
ويشوله وهو دائم . وثى نوع نسى لا يشهد معه اشعور .

وقد اختلف العلماء في أمر التنويم المغناطيسي أي شبه
النوم الطبيعي أم هو مختلف عنه . فذهب بعضهم إلى أنه
شبهه به وليس بينهما فرق سوى هذا الأمر الخارجى ، وذهب
بعضهم الآخر إلى أنها مختلفان . وذلك لاعتماد هذه الصلة
بين النوم والوسيط ، وهى صلة لا يكتفى فيها بأن يسمع الوسيط
نوم من سواه عن طريق الأذن فيسببها . بل يكون الاتصال
عن طريق فكر فقط . يعنى أن يفكر سواه في شيء فيقتنه
إلى ذهن الوسيط .

ولعلك حصرت هذه الحفلات التي يقوم فيها النومون
باستعراض أعمالهم مع الوسيط . ومما أن يكون الوسيط في وسط
المسرح . ويرى النوم في نصانه بين المشرحين . ويأخذ
شخص ورقة بيضاء يجعله يكتب فيها شيئاً . ثم يطلب النوم
من الوسيط أن يقرأ ما يوجد في تلك الورقة . وتعييل ذلك هو
ابتداء الفكر ، أو التلهائي . وتبدأ الفكر صهرة طبيعية
تحدث بين الأصدقاء ، وتصور من بعد من هذا التمهيل
أيضاً . أما ما يحدث على المسرح من أفعال عجيبة فتعظمه
من ألعاب الحدة . وقد سأل الدكتور برييل أحد ضلّة الطب

هذا السؤال : أيمكن إيقاف أي وصيفة فيولوجية بالتنبؤ .
 مثل الدورة الدموية ؟ فأجاب : « برعم بعض الناس ذلك .
 ولكن شخصياً لم أستطع . في قدرة المرء التأثير على وصائف
 الحياة التي تجري كل يوم . ونصحب الأعمال العبيدة عدة
 بشيء من الانفعال . مثلاً ذلك أن الإنسان يصفر وجهه
 إذا رأى شيئاً مخيفاً . وليس هناك سحر في أن يحدث الموت
 استمرار الوجه . إذ من الممكن أن تحدث هذه الظاهرة بغير
 هذه الطريق . وقد رعم أحد الموتى ذات مرة أنه يستطيع
 أن يجعل ذراعه تبيض بمجرد الإبقاء ونضج بالبحث أنه
 يربط ذراعه من أسى بالتوبة من كوتشوك يصعد عليها
 فتحبس اليد » .

وكت تحدث مع الأستاذ لويس حاردييه المختص في
 الفلسفة الإسلامية ولدى ألفت مع صديق الأت قوتي كتاب
 « المسجل في علم الكلام » بالعربية . عن اليوم والتنبؤ .
 وما يحدث في أثناء ذلك من عجائب . فأخبرني أنه شهد
 تحدث بعض ضود في باريس . والتي تسمى في اصطلاحهم
 فلسفة « ليوجا » أي السيطرة على أعضاء الجسم وخاصة القلب

والتنفس ، وأن أحد هؤلاء الحسود استطاع أن يوقف دقات قلبه بضع دقائق ، وكذلك نفسه . نغصور كسر لأضياء في كنية الصب . وأن رساء اثنت لم يسجل أي حركة . ونحن نعلم أن بعض فقراء ضد يدفعون أنفسهم أحياء لمدة قد تبلغ الشهر . في صدوق رحاحي مقتل من جميع حوله . ويأتي الناس ليتفرحو عليه . ثم يفتحون الصدوق بعد ذلك فيستيقظ . أو يصحو من موته المؤقت . وهذا شيء يرجع إلى قوة انشويم المعاضيسي . وقدره لإسنان على سيطرة على نفسه وعلى أعصابه .

وليرجع إلى موضوع نسويم وعرف به وبين نوم الطبيعي . فقد ذكرنا انقسام العلماء على أنفسهم في هذه المسألة منهم من يرجع أن النسويم المعاضيسي يختلف عن النوم الطبيعي مألوف . لأنه يتم بأمر الموت . ولأن النائم يستيقظ بالأمر أيضاً . وبين أنامر الموت وتكون حواسه متفتحة . فالنائم معاضيسياً ليس في حالة نوم . بل في يقظة .

ويذهب الأستاذ وليم مكداول في كتابه عن علم النفس الشاذ abnormal Psychology إلى أنه لا خلاف بينهما .

وهو ينسب الصوهر إلى نبدو من الوسيط . من سعة الصوم
فتش وعده إحساسه إلى شيء آخر . ناسا في الحقيقة والصوم
بحصص لإحساسات معينة نتيجة لاتباعه أو الاختيار النسا
ونحن نلاحظ تدور حول كثير من الأشياء ولا نحس بها .
وخاصة إذا كنا مستغرقين في التفكير . ألا ترى أن الماشي
في الطريق وهو شارد الدهس كيف يصم أذنيه عن سماع "نوح"
انسيارات مهمات تكن عادية فهد هي حال انسا ثم تويدا
معاصيسيا . بآمره الصوم أن يذهب لثقتة فلا أن يجره كذا
وكذا . فيتوجه إليه لا يلقى على شيء . وعلى هذا الأساس
ننصرف في الأحوال العادية . فحس نوحى إلى انسا أن
تعمل هذا الأمر مستمر في عمله وقد يتعدى هذا لإجراء
إلى الصوم . فنحدث انسا أن يستيقظ في ساعة معينة فيكون
كما أمر انسا كل ما في الأمر أن يتوهم بحصص فيه
لسلطان شخص خارجي . وأن الأحوال العادية بحصص فيها
لسلطان أنفسنا .

وبتوهم جوهر توهم على شمسين . بما السطة والأمر .
وإما لإجراء والتدعيم . ومعهم توهم مسارح يقوم على الأساس

الأول . وهو يعتمد على التحذير من هبة الأمر في نصرة
وفي صوته ولكن لأطباء لا يستريحون هذه الطريقة لأن
لدى شخصية المريض . ويؤثر من عندها طريقة الإيحاء والتفاهم .
فقد قنع المريض بعد أحداثته النوم . ورضي أن يقوم نصيب
هذه عملية . من يستغرق يومه أكثر من دقائق . يرقد بعدها
وكأنه نائم يوماً طبيعياً . ما حدا هذه الحيلة معتقدة به
وبين نصيب . وتسمى بسورها في الاصطلاح المتناسي « زاور »

Rapport

ومع ذلك قد يخاف مريض النوم فجأة . روى أحد
الأطباء أنه كان يوماً شاباً نسب جميع دلائل أنه سهل النوم .
وبعد أن استغرق الشاب . قال له نصيب : « سأوجه إليك
آن بعض الأسئلة تحب عنها » وفجأة سيقط الشاب وهو
يرتجش خوفاً . واستغرب النصيب . ثم حدد توبخه . ولكنه
كما أراد سؤاله سيقط . وسقط نصيب في أن المريض
حتى بعض الأسرار التي لا يريد أن يصعب عليها . فقد له وهو
نائم . استمع جيداً . ليس هناك ما نخشاه . لا يعني
الاضلاع على حدثك . كل ما في الأمر أريد أن أسألك بعض

الأسئلة العادية وأن تحيب عنها . لأنّين أنت على صلة بي .
 وأنت تسمعي . إذا لم ترعي في الإحالة عن أي سؤال فعليك
 أن تهر رأسك « فسارت العمية بعد ذلك سيراً حسناً . وكان
 من الوضح أن المريض مصاب بما يعرف بالشعور بالخرابة .
 وأنه يريد حماية نفسه دون وعي .

ويتضح من هذه القصة أن النائم مغناطيسياً لا يفقد وعيه
 تماماً . بل يكون مشهياً . يستطيع المنوم أن يأمره أن يأخذ
 سكيباً من أوراق . وأن يصنع بها شخصاً معيماً . فيفعل ذلك .
 ولكنه إذا أعطاه سكيباً حقيقية . رفض أن يفقد الأمر .

وقد در بحث طويل حول مدى حصول الوسيط لتأثير
 المنوم . أيسطيع أن يحمله على ارتكاب جرائم أو لا . هل
 إذا أمره أن يتوجه ليسرق حرفة من بيت . أو ليفعل شخصاً .
 يفقد هذا الأمر . أو يستيقظ ضميره فيعارضه . ونحسب أن
 الجواب عن هذا السؤال أصبح واضحاً من المناقشات والأمثلة
 السابقة . لأن الناس لا يعتقد برأده تماماً . ولا تسمح شخصيته .
 للنهم إلا إذا كان هذا الأمر موقفاً لطبعه وميله .

ومن الأحيوان التي يستعمل فيها التويم بنجاح حتى الآن .

علاج المدميين على الخمر والتدخين . وصريفة المسعملة في
 هذا العلاج هي لإيقاظ من سئم بأن كل كأس من الخمر
 يشربها دت صم كريبه جداً ، حتى لقد تؤدي إلى القيء .
 وكذا الحال في التدخين . فكل سيجارة يسحبها سئم كريبه
 اعظم . ويتقيأ بعدها . فاسوء يلجأ إلى اللعب بإحساسات
 المريض الخاصة بالنشوة ويدوي . أي من حدة الخواس .
 ومن وصح أنه لا بد من رصا المريض بالتبويم والعلاج .
 ونوعية في المتخصص من هذين الآفتين .

ومن الأمور التي تعالج بالتبويم لإحساس بالألم ، فيصبح
 التبويم أشبه بالغسل الذي يسكن الألم دون أن يربل أسنانه .
 ولكي نفهم جوهر التبويم ، وهو سبصرة اللا شعور عن
 الشعور . نجس أن ننكم عن صهرة أخرى من أعرب الضواهر
 وهي مشي الإنسان في نومه . وذلك كثيراً من الأعمان دون أن
 يشعر ، وهو ما يسمى بالجلولان النومي .

الجولان النومي

SOMNAMBULISM

ثربنا الحديث عن النومي المعاصبي . انصاعى . قبل
 الحديث عن « سومنابلر » . انصاعى . لأن الأول ينصع
 متحررة . ويمكن تمييز صوره . ومعرفة أسر في حدوثها . وقد
 حرت عادة العلماء أن يصفوا اسم سومنابلر . على الشخص
 في حالة نومه المعاصبي أو انصاعى . معنى أنه يثق فعلا
 وهو دائم . سوء أكدت هذه الأفعال حركات كائنتى .
 أو كلاماً . وفي لغة العربية يسمى النومي « بالجولان
 النومي » لأن النائم يتجول ، ثم يتحرك . وهذا سيقط لا يدري
 ماذا كان يفعل وهو نائم .

وهذه نصرة شائعة . وكما شاهدها . على الأقل ملاحظة
 حديث النائم بصوت عال . وخاصة انصاعى حتى من
 أشد وأقل من ذلك حدوثاً قيه نائم من سريرته . ونحوه
 في نومه . ثم عودته إلى سرير بعد ذلك . ويبدو أن حديث

الدائم يكون أصرح منه وهو في حالة اليقظة .

وقد روى المشعوب هـد ثمن نصفاني كثيراً من الروايات
عن أشخاص كانوا يبهضون من فراشهم . ويأتون كثيراً من
لأعمال الغريبة .

كان حادم نيلسوف حسدي يحمل على رأسه صبية
مملوءة بانقورير ولرحاحات . ويرتقي درجاً صيقاً . ويتهدى
لاصصاء بأى عقبة في الصريق . حتى يبلغ الغرفة العليا ،
كل ذلك في الظلام ، وهو نائم .

وكان أحد صلاب اموسيقى بهض لبلا وهو دائم . فيكتب
« لونة » . وصحيح كثيراً من الأحضاء . ثم يعود بعد ذلك
إلى سريره .

ويروى أن شخصاً بهض من فرشته . وخرج من المائدة .
ومشى على كوربيش لمار من الخارج . وتجمع الناس في
الشارع ينصون أناسهم حشية وقوعه . وصل السهم يمشى على
الكوربيش معدس لعينين ، حتى دار حول المنزل ، وعاد إلى
المائدة . ودخل مبه . وعاد إلى سريره . فما استيقظ لم يذكر
شيئاً مما حدث .

وحدثني ثم أن استأصصيرة العالفة من العصر أربع
 سموت قد أصابها من من حيون ، أو الشيطان ، فهي ترقد
 إلى جوارها . ومحد استيقظت لبنت وأخذت تضرب أمها
 بديها . ثم عادت إلى نومها واستعرت فيه . ودهلت الأم
 للمفاحاة . ولم تستطع تعليل هذه الظاهرة . ولبت صغيرة
 السن . فصلا عن دهاب وعيها في نوم . قلت للأم هل
 صررت استك في أثناء النهار ؟ قلت نعم . إنها كثيرة
 الشقاوة . ولا تسمع كلام . فقلت للأم : إليك نبين .
 وهذا هو التفسير لسوك استك . من الطبيعي أن يسعى المرء
 إلى رد العدوان عن نفسه . وخاصة إذا شعر أن العدوان كان
 صمماً . ولم تفعل استك شيئاً يستحق الضرب . لأن الشقاوة ثم
 طبيعي في الأطفال . وقد حاولت المصحة أن ترد عدوك في
 حبه ولم تستصع لك أقوى منها ، واستمرت رغبها في الانتقام
 موحودة في نفسها . وتذكرت الموقف في أثناء نوم . فقامت
 وأخذت تكيل بك ضربات حتى شنت عليها . ثم عادت
 إلى رقادها . وإذا شئت ألا تتكرر هذه الظاهرة . فعيث دلائمنا
 عن ضرب بنتك بتاتاً . وليس الضرب سبيلاً إلى التربية الصحيحة .

وحده في شخص يصحب ابنه البالغ من عمر إحدى
 عشرة سنة . وهو طالب في مدارس الابتدائية . أما الأب
 فراحل رفیق الحال . يشتغل مهنياً بسيطاً في حكومة . وهو
 يسكن في حجرتين في الدور الخامس بمبنى في حي عباسية .
 وذات ليلة . حول ساعة الحادية عشرة مساءً . رأى الشاب
 المحاور للممر هذا لصي يمشي في الطريق . وهو يمس
 حجاب . فنادى عليه فلم يجب النداء . فحرق وراءه حتى
 أمسك به . وكانت دهشته عظيمة حين وجد لصي دائماً .
 وثيقه . وأعادته إلى الممر . واعتقد الأب أن به قد أصيب
 بسوءة من نوبات الحمون . وجاء يلتئم منى المصيبة .
 فت بالآب تنصرت است؟ قال : نعم . إنه لا يستدكر
 دروسه . كما يهرب من المدرسة . وعلمت أن الرجل قد توفت
 زوجته وهي أم الولد . وتزوج غيرها . وفسرت نارحل غلة قيم
 ابنه ليلاً . وخرجته من البيت . فهدد دليل على عدم رعيته في
 المعيشة به نظراً لما يلاقه من قلة العطف . وانصرفت . ورسحت
 فكرة الموت في ذهنه . وتحولت إلى سوء بغير وعي . أو في
 هيئة هذا الجولان النومي .

ويسمى بعض علماء هذا نساوك . بالحركات الأتوماتية
 automatic أي أن امرء يصحح كآلة . وقد صنف
 الدكتور بيرجايه هذا الاصطلاح ، وله كتب مشهور
 بعنوان « لأتوماتر » نسبيكونوحيك .

ونحن نتصرف في نقطة تصرف آلات . دور وعي .
 في هذه الأعمال التي اسمها عملاً عادية . دور أن نحطىء .
 وحادم يصعد سلم ليلا في الظلام وهو يحمل أدوات طعام
 دور أن تقع منه . لأن رجليه قد حنطت من حبيبات ولمسعات .
 فليس من العجيب أن يهض حادم حسدى ويضع ذلك وهو دائم .
 ويرى الأستاذ مكسوح في كتبه التي ذكرناه من قبل
 أن ضاهره لأفعل لأتوماتيكية في تحدث من الإنسان في
 يفتننه . ونشأت التي تحدث منه في يومه ككتابة والحولان من
 جوهر واحد . وهي صور مخندة لأتوماتر .

وسد بصورة الأتوماتر الخاصة بالكتابة في أثناء النوم .
 فنقول إن الشاعر الإنجليزي كولردج ألف قصيدة من الشعر
 تسمى « قلاخان Kubla Khan » سنة ١٧٩٧ . وهو
 يقول في رؤى القصيدة في الحلم . مما استيقظ دونها .

وذلك عقب فراءته وصف قصر قبله احد حاكم الصين وحنيد
 جملته حن . ونحن لا نشك في صدق كوارديج في روايته
 ومن الواضح ان اليد اذ كتبت . وحررت بالقلم على
 الورق . وقد نعل دنت بهاء على الفكر لدى يثلا ندهن .
 وبكون قد نصح . وفي بعض الاحيان يكون تفكير من وعي .
 وفي بعض الاحيان الاخرى يصل من غير وعي . فحين
 قد تفكر في حال تمرين هندسه ونحن نأفهم . ويستيقظ لحد
 حال حذر . وقد تمسك بالقلم ونحفظ به على ورقة بيضاء .
 وشعر قد نكتب عشرين . وفي بعض الاحيان تنحرك اليد
 وهي ممسكة بالقلم ونحضر رسوماً أو نكتب عبارات بدهش بعد
 كتابتها . وفي بعض الاحيان يشعر المرء قد نكتب . ولكنه
 لا يعرف ماذا يكتب بعد ذلك . وكيف يتم قصته . كل
 يده هي التي تسوقه .

وأغرب من ذلك ان يقوم شخص بعمل معنى يشعر به .
 كل يقرأ في كتاب مثلاً . ويترك يده تكتب بالقلم ما نشاء .
 وهذا دليل على انحلال الشخصية . وعلى ان اللا شعور يتحرك
 حكى احد الأضياء الساميين ان مربصاً جاء إليه بشكو

« أوسوسة » . وأنه يعسل يديه باستمرار . فعلاجه بصريفة
 « الكتانة الأوثوماتيكية » . أي علمه أن يكتب بيده . ثم
 سألته عن سبب هذه الأوسوسة . وأحدث بيده نكت قصة
 قديمة عن حياته حين كان في العشرة من عمره . وكان عنده
 كلب يحميه جداً . وحدث يوم وقع الكلب في « مجرور »
 وكاد أن يعرق فلما العلام صديقاً له أمكسه من رجليه .
 ومدا يديه وثقل الكلب من ذلك المكان القدر . بعد أن توثت
 ملاسه وحسمه . فلما عاد صر به أبوه . وأخذه قتيلاً له .
 بعد أن تعرض لكثير من الأمراض . ومدا ذلك الحين
 وهو يعسل يديه . ونشأت عنه عادة الأوسوسة .

وعلى هذا لأساس يتسمر أعضاء صخرة « الكتانة الروحانية »
 ونشأت ندين يرغمون أنهم يجلسون إلى مصادة . ويصعدون كوا
 يحركونه بينهم . وكل واحد منهم يكتب حرفاً أو كلمة .
 وتخرج من جملة كتابتهم الجمعية إحداث عن أسئلة معينة
 يعتقدون أن روح هي التي تليها . الواقع أنها صرت من
 الكتانة الأوثوماتيكية تم بصورة جمعية لاشعورية . ولذلك لا بد
 أن تكون الجماعة مؤمنة فيما بينها . أي إذا دخل بينها شخص

غير مؤمن بما يفعلون ، لا تفلح الجلسة وقد فحصت هؤلاء
القوم ندين يقنن عنهم روحانيين . ويدرسون لغة المصيدة .
رأيت أنهم يمشون في يومهم أو يكتبون . وأهم من الذين
يسهل تنويمهم مغناطيسياً .

وروي الأستاذ مكدوجل هذه الحالة في كتبه السابق
قول : « كان رجل في شبابه يشتغل سمساراً في المورصة .
ويعيش معيشة اجتماعية عادية ويدرّس لألعاب رياضية .
وكانت أدوية نشبه ما يجري من أهل صفته . ولم تكن عنده
أنى ميول أدبية . ولم يكن يهتم بالشعر الذى كان يظن أنه
على أنه عمل يلبق النساء لا الرجال . وكان من عادته أن
يضع رفقاً بين أيقظة ونوم قبل أن يهبط من فراشه في الصباح
ولاحظ أنه وهو في تلك الحالة من أيقظة سائمة تمتد عنده
أبيات حبلى إليه أها شعر . ورفق له أن يدونها على أوراق .
وتبين أنها مؤلفة متسلسلة تشبه ما يقرؤه من منظوم . وعندما
أرسل بعض هذا الشعر الذى دونه في هذه الحالة اللاشعورية
إلى إحدى المحلات التى قبلت أن تنشره وفي الوقت الذى
كان يروى لي فيه هذه الوقائع (والحقبة على لسان الأستاذ

مكدوح) كان كثير من قصائد التي نضمها في تلك الحالة
 قد نشر في كثير من اجتماعات مشهورة . وتسود عندها أجراً .
 وقد قرئت بعض تلك القصائد ورثت لها حيدة الست ربيعة
 الأسوب . تنحو نحو المذهب الرومانسيكي . ومن غرائب
 هذا التأليف أن أبيات القصيدة بنماها تمد على دهنه ويشعر
 بها . ولكنها غير مرتبة إذ تكون أبياتها مختلطة . فبرئها وهو في
 حالة اليقظة دون أي تعبير آخر .

ويستقل من حالة كنهه في النوم . إلى حالة المشي
 أو الجولان .

والجولان على صورتين . إما هرب . وإما مجرد حركة في
 أثناء النوم . وقد ضربنا مثلاً بالهرب من قبل . ونرى منه أن
 الشخص ينحدر دون وعي إلى الخروج من البيت وهناك شخص
 يتحركون إلى أماكن بعيدة . ثم يستيقظون فيدهشون لم يكونوا
 في هذا المكان . ويسود كل شيء عما فعده في أثناء نومهم .
 وهذه حالة روها لأستاذ مكدوح . قال كان حدثي
 يعمل في جبهة القتال ينقل الرسائل من مكان إلى آخر ركاً
 راحة حارية . وذات يوم وجد نفسه بعد عدة ساعات يمشي

بدرأحته في شوارع مدينة على ساحل البحر نعد عن حبة
 القتال مائتي ميل . وملتأت نفسه دهشة . وحشى الأتاهام
 بهرب من الخيش . فسلم نفسه لبوليس الحرى . وم يستطع
 أن ينسر كيف انتقل من الحمة إلى المياء البعيد . وبعد أن
 مكث في عدة مستشفيات . جاء تحت رعايتي . ولم تظهر
 عليه شئ أعرض سوى هذا السيل خاص . هذه فترة القصيرة
 مع شعور بالاندهاش والكتابة . وهو شئ طبيعي يشأ من
 اضروف شئ أحدث بشخص في مثل ماضيه ومركزه ومسؤوليته .
 ولما لم تفلح معه صريقة الخديث في يفتحة لتعجب على ذمت
 السيل . فقد خأت إلى التويم معاطيسي . فتذكر كيف
 انتحرت قصة على مقربة منه فطرخته أرضاً . ثم نهض .
 وركب درجته ونوحه إلى المياء . مستنداً بالعلامات الموحدة
 في الصريق . وراسل . وهكذا نصبح أنه كان مسوقاً بالخوف
 الذي اتحد هيئة الرغبة في الانعاد عن مصفة الخطر .

وهذه قصة أخرى توضح الفرق بين حرب اللا شعورى
 في النوم . وبين حولان . « أرسل جندى إلى المستشفى عقب
 أن فقد وعيه من شجار قصة . وكشف عليه الطبيب . فلم

يُخَدُّ بِهِ أَغْرَاصُ مَرْصِيَّةٍ . وَكَذَلِكَ يَكْتَسِبُ أَمْرٌ بَعُودَتَهُ إِلَى
 مَبْدَأِ شَيْءٍ . لَوْلَا أَنَّ رِجْلَهُ فِي عَمْرِ حَاءٍ يَشْكُونُ
 أَنَّهُ يَتَحَوَّلُ وَهُوَ دُشْمٌ . وَرَفِيقُ تَضْيِيقِ حَالَتِهِ . وَوَحْدُهُ
 يَهْضُمُ كُلَّ لَبِئَةٍ عَدَّةً مَرَاتٍ . وَيَتَوَجَّهُ إِلَى حَالِ سَرِيرِ
 شَاوِيشِ الْمَوْجُودِ فِي الْعَمْرِ . وَيَقْبَلُ وَقْتاً هَذَا حَتَّى يَتَنَادَّ
 إِلَى فَرْشِهِ مَرَّةً ثَلَاثَةً . وَلَمْ يَسْتَقِمْ الْخَمْدِيُّ تَعْنِي هَذِهِ الْمَصْهَرَةُ .
 وَاسْتَقَامَ فِي أَثْنَاءِ تَسْوِيمِهِ الْمَعَاظِلِيَّ . يَعْبُدُ وَصَفَ الْخَدَّةِ
 لَتَّى وَفَعَتْ لَهُ . فَتَدَّ تَفَحَّرَتْ هَذِهِ فَفَتَبَتْ عَدَّةً حَبُودَ وَحَرَجَتْ
 لِعُصْصٍ لآخر . وَحَرِي صَاحِبِ بِنِ شَاوِيشِ لَيْسَعَهُ مَا وَقَعَ .
 وَبِمَا هُوَ فِي طَرِيقَتِهِ إِلَيْهِ تَفَحَّرَتْ قَلْبُهُ أُخْرَى أَفْقَدَتْهُ وَعَبَهُ .
 وَكَانَ فِي الْخَوَلِ يَعْبُدُ تَعْنِي هَذَا الْمَنْظَرُ لَمَّا نَحْنُ نَحْنُ لِمَا كَرِهَ
 الْخَاصَّةُ بِهِ .

وَمَشَى فِي ثَنَاءِ أَسْوَاقٍ عَلَى دَحْلَانِ الشَّحْصِيَّةِ .
 فَتَفَحَّرَتْ الشَّحْصِيَّةُ غَيْرَ الْوَعْبَةِ وَتَفَحَّرَتْ صَاحِبَهَا . وَتَدَفَّعَهُ إِلَى
 الْخَرَكَةِ وَمَشَى وَالْخَوَلِ . وَهُوَ دُشْمٌ دُونَ أَنَّ يَشْعُرُ قَدْ يَقَعُ .
 وَحِينَ يَسْتَبِيضُ لَا يَتَذَكَّرُ شَيْئاً مِمَّا كَانَ يَفْعَلُهُ بِشَحْصِيَّتِهِ
 الْآخَرَى .

ويرى الأستاذ هدهيد في كتابه عن الأحياء والنبات *
 أن الحولاء سوى صورة من صور عدم . ذات أن تحسب
 الأشخاص الذين يتحولون في نومهم بين ألامهم وحروبهم
 حل مشكلة تعرضهم لهذه حسه هالدها . وها حتى فرغها .
 شعرت بالرغبة في ضرب من موقف . ولكنها لصغر مسها لم
 تتمكن من ضرب وكنت رغبها . وفي ثناء نومها لم تحم فقط
 بالضرب . بل تهوى وتمزج ندرج لتهرب ، ثم يلبس على قوة
 الرغبة الكاملة لرفعها . وهذا يسعى أن يحصل أولئك
 الذين يصابون بالحولاء النومي على محمل العمل . وأن بعد هالدها هرة
 دليل على مرض كامن . لأنه يلبس على وجود مشكلة توحه شخص
 وأنت تعرف ولا ريب ، مسألة . كنت في كتبها شكبير .
 وصور فيها اليبس ، كنت تضع في است . فتبحث روحها
 على قتل الملك دنكان ، وعلى قتل رفيقه بانكو . وتطير شع
 بانكو في مأدنة غصية ولا يرد ، لا ما كبث . فما يبدى ما كنت
 فيتش عليها ضميرها ، وتمشي في ثناء نومها متحمة . ومعن
 يديها من آثار الدماء التي نوحها . ونظر كنت حركت ضمير
 الإنسان حتى في نومه .

ومما يروى أن سيدة متروحة أحدثت تنحوي في نومها .
 وكان السب في ذلك أن ثأها أصيب بمرض عصاب . وكان
 عليها أن تهبط لئلا يئس حين وآخر لتضمئن عليه . ثم مات
 أنومها . ومع ذلك ضلت مستمرة على هذه العادة في صورة الحولاء
 النومي . قد يقال إن هذا الحولاء هو استمرار لمادة التي رسخت
 في نفسها بعباية ثأها المريض . ولكن وقع ثأها كانت تعاني
 صراعاً ذهبياً . فلم تكن ترعب في فقدته . ومع ذلك كانت
 تعرف أن وفاته تحلص روحها من أعماء مالية . كانت موزعة
 بين دافعين . أحدهما العبابة ثأها المريض . والثاني أن تشاك
 من موته .

وهذا هو الماشعور الذي يشط فيحترق لإنسان في نومه .
 ويتحد مرة صورة لأحلام . ومرة أخرى صورة الحولاء
 النومي .

وإذ قد سمعنا حديثاً لأحلام . فسفل إليه الكلام ،
 لنشهد عذائب تُروى والسبيل إلى تفسير المذمات .

الأحلام

يرجع الفصل في كشف أسر عن الأحلام وتوابعها
 إلى فرويد الذي قسم الحياة النفسية إلى شعور ولا شعور .
 وهذه حياة اللاشعورية هي لغة في حدوث كثير من الأعمال
 بحسب لصورها . كالسبان . والأعمال اللاشعورية .
 وحولها يرمي وقد وعدت في أثناء هذا الكتاب أن أفسر
 لك ما ذكره ابن سينا عن نفسه في سيرة حياته من أنه كان
 يشعل في التفكير في مسائل - بار . وبها يأخذ أدنى نوم ،
 كان يرى تلك مسائل في أعينها في نومه . وتفسير هذه الظاهرة
 هو اشتغال اللاشعور في نوم نحن مسائل . ومن مسائل
 من يرى نحن صريحاً وصحاً في نومه في هيئة الأحلام .
 وبهم من يتم حل دوا أن يره . ولكنه يتذكره في يقظته .
 ونحن من معصما قد حرب كيف يشكر في حل تمرين هدية
 فيعجز عن حله . ثم يقتصر الحل إلى دهره بعد حين مما يدل على
 شغل ذهنه لاشعوريا . سوء كان ذلك في اليقظة ثم في النوم .

وهنا معرض المسألة بضر فيها المصداق . فحتموا في أمرها .
وهي من حلم جميع الناس في نومهم . أو يحلم بعضهم فقط ولا يحلم
أبعض الآخر . ومن الأحصاء . الأحلام سريعة السيلان .
أهمها إذا دويها صدحها مباشرة بعد يقضه . أو وقع أن ندهن
بض في حلة نشاط في أثناء النوم . وأنه حلم بأمر كثيرة .
ولكن لا نتذكرها . ونحن حبيسة علم رؤيا ومن السبل
على وجود هذه الأحلام . أن بعض الناس يتكلمون وهم نيام .
وهم لا يتكلمون إلا بعدة أو عدتين . هذه العبارة مقتضعة
ولا ريب من حلم ضويل . ومع ذلك فإن هذا متكلم السامع
لا يدرى أنه كان يتكلم . ولا يتذكر شيئاً حين يستيقظ .
ونصر في الروح كيف يفرغ حين تحببه زوجته أنه تكلم
في نومه وصدق باسم « فاطمة » أو « سوسو » . أكثر الناس أن
خوف الناس من اكتشاف أمرهم وعرفة أسرهم هو لدى يسمعهم
من حديث بصوت عال في أحلامهم . وذلك على عكس
الأطفال الذين يصفون على سحبتهم . وهم يرفعهم الحضارة
على الكبت .

ومن لأداة على الأحلام تعم جميع الناس أنها إذا

نومنا اشخص توتماً معاصيسياً تذكر احلامه انى برعم
نسبها . ومن المعروف كذلك ان امح ش ثناء يوم يكون
فى حالة نشاط . وذلك من المنصر الى لاموح الكهريه انى
يسجنها جهر رساء ارش الكهريه .

ويكى ان تشمل وجه شخص ستم . فبك ترى على
صفحات وجهه احتلاحت وتنصت تد على تعالاب
لا بحصل لا مع وجود احلام بعضه يؤدى الى لانساء ومخرج
وبعضها لآخر يؤدى الى حزن وامرع .

ونحن من انصار الطريق نقول ان جميع الناس يخلمون
فى نومهم . لان حبة النفسى وحدة لا تنحرف . ولا تتوقف حبة
عند النوم . يعنى ان سائم لا يموت وينبى . بل يعيش معيشة
لا شعورية لها مميزاتها الخاصة بها .

وليس عرصا البحث فى الاحلام لذتها . بل من جهة
اتصالها بالنوم فنقول ان بعض الاحلام تكون من تقوة حبت
تؤدى الى بقضة سائم . وهذه الاحلام انى توفصا هى التى
نتذكرها وبمكى سردها . وبعض الاحلام لا تكون من تقوة
ووضوح بحيث تؤدى الى ايقاظ السائم .

وقد نحت العبد في هذه التي يستغرقها الحلم . فقدوا إليها
لا تترك على دقيقة . مع أن حلم يكون قد فعل في حلمه فعلاً
تستغرق أمة جليلة من سفر وروح وإحباب أولاد وغير
ذلك . روى شريد موري ، وهو أحد الذين اشتغلوا بموضوع
الأحلام تحريماً . أنه كلف شخصاً بإحداث بعض
الإحساسات وهو دائم . ليري ، تؤدي إليه من أحلام .
ومن ذلك أنه شم رائحة من رائحة كواوييا . فحلم أنه دخل
دكان روائح عطرية . وأنه ذهب إلى القهبة . ووقعت له
في ورائع عجيب . فلما استيقظ يروي حلمه . وجد أن القهبة
من شدة رائحة كواوييا وبن بشتته . وهي شدة التي تستغرقها
الحلم ، لم تكن إلا دقيقة قصيرة .

وحيث كان كل شخص يحلم ساعة اليوم . فلا بد أن
يكون يحلم وصيته منبهة للإنسان . ويحسن قبل الحديث عن
وصية الأحلام . أن نقسمها قسمين . فالحلم بهج وعصها
مترع . وهو لأغلب . وكلما لموعين بصوران لاشعوريا
حلم الشخص من لاضمان أو شوق . انظر إلى الطفل الصغير
وهو دائم . وهذا كان سعيه في حياته رأيت تعبيرات وجهه

باسم كونه ملاك . وكنت أحلامه سعيدة . وقد رأيت علامته
 التلق على وجهه . وكان كثير التمسك . يتحدث وهو دائم .
 وقد يستيقظ فرعاً ، فها . دليل على شدته في حياته .
 وقد توصل فرويد إلى نصريته في تفسير الأحلام من
 البحث في الأطفال . ثم رأتى نصريته مشهورة . حتى بتحقيق
 رغبة لم يستطع صاحبها تحقيقها في بقعة . وحصل شعير
 نعلم أنه يأكل قطعة من شوكولاته لأنه يرغب فيها ولا يستطيع
 الحصول عليها في صحوه .

وكما بعد أن سبغ الشب ووصل إلى مرحلة الرجولة تتعقد
 حياته . وتتعقد الحياة الحسية في مذهب فرويد . دور الأكر
 في سلوكنا . ومن هنا كانت الأحلام عندنا عبارة عن تحقيق
 رغبات حسية مكبوتة . مثل ذلك أن شخصاً حرم من
 رأتى . كانت تثير ثمة مبرر لي أفضح . ثمة من درعها .
 ثم رأيت عدة مقسمه منتقم . فمر بها رجل بوبس ومري
 أن أتمعه . فثمة أن يمهني حتى أرتب موري .

ويفسر فرويد هذا حرم بأن صاحبه لا يرغب في الحصول
 على أولاد . لأنه حينئذ من طسعة حريمه التي قض عليه

وحل البوليس من أحلها . قبل إنها قتل الأولاد . ويرجع
 دلت أن أنه قبل الحلم بعدة أيام قصي وقتاً مع امرأة متروحة
 وحرف لا تكون وسائل مع الحلم دلت تأثير .

وندين لا يوفون فرويد على مذهبه . يشرون هذا الحلم
 أنه يدور لصاحبه عن الجريمة التي زكها . فالخيم يتعلق
 بخوف صاحبه من الغرق . وبالغرائب لدى يبرله ضميره .
 فالخيم يحذر أنه إذا استمر في ذلك مثل هذا يعمل التحالف
 ناقوسين وتعرف فعليه أن يتحمل عوقبه وهذا معنى أن الحلم
 يدور نسبه . ودلت على عكس ما يذهب إليه فرويد من أنه
 تحقيق رغبة كامنه . وأنه كما يقول الدكتور إدنست جونس
 " حارس النوم " . وأنه بدلت يساعد على الاستمرار فيه .

على أساس إدنست أن يذهب فرويد من أن الحلم يساعد على
 النوم . ربما أنه يحالف توقع . دلت أن معظم الأحلام مفرجة
 مفرجة . وهي توفسنا في فرع . ونمينا من النوم ولا تعينا على
 الاستمرار فيه . فهي من هذا الوجه ذات صفة تفيد لإدراك
 ونسبه . ونسب على بقصة الضمير . وقد رأيت كيف أن
 ضمير ما كثر كان يحركه في النوم .

ولكن أذار نلמיד قرويد لم بعينه تفسير أستاذة . وينذهب
إلى أنه لا خلاف بين حالة النوم وحالة اليقظة . وللمكبر في
صورة أحلام اليقظة وفي هيئة لأحلام استمرار نجابة انسية
التي تعتمد على الدافع إلى لسبورة وسقطان . ثم ينسر الأحلام
تأ يتفق مع اعتق السليم . فاحتم إعداد انفعال حل المشكلات
التي توحه المرء . وهو استعمال من المرء لنفسه . فثبت ترعب
في المال وتريد الحصول على سيارة ، ومن بيت مديع . فترى
السيرة والبيت في أحلام ينقصك ، كما تراهما في أحلامك
ثناء النوم . فثبت تستعمل نفسك هذه الأحلام لأن الخفيقة
أنك لا تملك شيئاً .

وكثيراً ما يدهش بعض الناس برؤيتهم أشياء أو سماعهم
كلاماً وهم في حالة من اليقظة ونوم . وعنده ذلك تحرك
الاشعور وضعيه على شعور . بحيث يرى ما يرى ويسمع
ما يسمع عن كومن في الاشعور ويعجب لذلك . ومن
أمنه ذلك ، روت إحدى السيدات ، طفل وحده يسع من
العصر ثلاث سنوات . لا بناء معها في حجرها بل في حجرة
أخرى مع مربته وفي إحدى الليالي : ولم تكن هذه السيدة

قد دخلت في النوم دحولا تاماً . أو فقدت وعيها .
 رأيت ضئلاً يدخل الحجر وهو يلبس خضاباً تعبيرا « أبيض
 في أبيض » . وجاءت حمراء وأحدثت اضطراباً رهيباً وهي تحت
 الغطاء فحاجبها صبراً شديداً تحسنت به في رجليها . وأخذت
 لتسير بهتت اهتزازاً شديداً تحسنت به وتسمعه . واضطربت
 السيدة اضطراباً شديداً . ووجدت وأردت أن تصرف هذه
 فوحس ذلك فقار « آية الكرسي » لشدة عتفادها في تأثيرها .
 ولا عبادتها قراءتها كلما أحرقها نور . ولكنها سببها . وصفت
 فترة صوبه حتى تذكرتها . فلما بدأت تنوّه بها مهدد الرقوى
 وهذه السموعات وهذه الاهتررت تذهب وتصرف شيئاً
 فشيئاً . حتى احتفت تماماً بعد أن أتمت قراءة الآية .

فما روت في السيدة هذه الرؤيا العجيبة في بصرها والتي
 احذرت في تعبها . قلت لها إنك تحذرين عن ضئلك .
 وتحذرين دونه . أو دونه . ويحك عفتك الناصب .
 الحديث . وقد يظهر في صورة لأحلام وثبت دئمة . وقد
 يظهر في هذه الصورة عدم بحث سلطان العقل الواعي .

وهذا كله من أحاديث الشمس وما فيها من رعدات

وَأَمَّا وَتَخَافُ تَدُو فِي أَحْلَامِ الْيَقْظَةِ ، وَفِي الْأَحْلَامِ أَنِّي
نَكُونُ فِيهَا بَيْنَ اسْمٍ وَبَيْنَ يَوْمٍ ، وَفِي الْأَحْلَامِ أَنِّي يَرَاهَا سَائِمٌ
مُسْتَعْرِقٌ فِي يَوْمِهِ . وَنَعْنَةُ فِيهَا جَمِيعاً وَاحِدَةً .

فَمَحَسٌ فِي مَدْهَبِ أَدْلَرِ نَحَاوُلُ حُلِّ مَشَاكِلِنَا فِي الْأَحْلَامِ .
وَتَهْيِئَةُ الْحَرْبِ الْمَعْرِعِ عَلَى هَذِهِ الْحُكُومِ . هَذَا صَالِبٌ مَقْبَلٌ عَلَى
الْامْتِحَانِ . وَعَلَيْهِ أَنْ يُقَدِّمَ عَلَيْهِ بِشِدَّةٍ فَيَكُونُ يَعْلَمُ أَنَّهُ يَحَارِبُ
فِي مَعْرَكَةٍ . أَوْ أَنَّهُ يَنْتَبِهُ عَلَى شَيْءٍ هَدَوِيَّةٍ وَعَلَيْهِ أَنْ يَتَرَأَّعَ
عَهَا حَتَّى لَا يَسْتَقْصِدَ فِيهَا . فَمَنْ حَلِمَ لَأَوَّلَ بَرَى أَنْ السَّعِيدَ يَتَصَوَّرُ
لِنَفْسِهِ الْمَعْرَكَةَ أَنِّي يَنْتَصِرُ فِيهَا . وَيُثْبِتُ فِي نَفْسِهِ لَا تَعْدِلَاتٍ
الَّتِي تَعْبُدُ عَلَى الْإِقْدَامِ . وَلَدَلَّتْ يَسْتَنْقِصُ وَهُوَ وَثَقٌ مِنْ نَفْسِهِ .
وَفِي الْحِلْمِ الشَّدِيدِ يَحْسَبُ حَلِمَ الْامْتِحَانِ وَيُدْفَعُ صَاحِبَهُ إِلَى الْهَرَبِ
مِنْهُ وَالْأَحْلَامُ تَهْيِئَةُ الْحَيَاةِ الْيَقْظَةِ ، وَتَرْسُمُ لَنَا الطَّرِيقَ الَّذِي
بِحَسَنِ اتِّبَاعِهِ ، وَالَّذِي يَأْمُرُنَا بِهِ اللَّاشْعُورُ .

وَهَذَا حَلِمٌ تَرْوِيهِ فَتَاةٌ ثُمَّ يَفْسِرُهُ أَدْلَرُ ، قَالَتْ : وَإِنِّي
أَحْلِمُ كَثِيراً هَذَا الْحَلِمُ الْعَرِيبُ . وَهُوَ أَنِّي أَمْشِي فِي أَسْوَاحٍ .
حَيْثُ تَوْحِدَ حُمْرَةٌ لَا أَرَاهَا . وَبَعْدَ أَنْ أَمْشِيَ فِتْرَةً أُسْقِطُ فِي
الْحُمْرَةِ الْمُحْتَنِنَةِ الْمَاءَ . حَتَّى إِذَا لَمَسْتُ قَدَمَايَ أَمَاءَ اسْتَنْقَضَتْ

قهوة وقبى يدي من التزعج . والحلم يحدثها بأن تكون على
 حذر . فهناك مخاطر تحوطها لا تدري عنها شيئاً . ويصيب
 أدلر بن ذلك . أن هذه لحظة شعراًها أعلى مرتبة من غيرها . فهي
 تحذر نفسها دائماً لعدم وقوع ولا ليرلاق حتى تحتفظ بهذه المرة .
 أم يونج . تسيد هروب الآخر . فيه يرى في الحلم
 صفة تعويضية عن حياة اللاشعور مكنونة . في مقابل الحياة
 اشعورية انى نحياتها في هذه المحصرة العميقة الحديثة .
 واللاشعور عند يونج لا يشمل اربعيات وخاصة الخمسة فقط .
 بل القيم الأخلاقية وشعور بالخرامة . ومن هذا كانت لأحلام
 « عقدياً » شبه بعدد الصمير . وهذا هو سبب في أنها
 تفرعها . وتوفضها . وهذا حلم يرويه يونج وينسره : « إني أقف
 في سنان غريب . وقطف نضج من شجرة . إلى أنصر حوق
 نخدر حتى نأكد من أن أحداً لا يرى » . وشخص هذا
 المريض انصح أنه كان قد عقد عاقبة عزم مع إحدى
 الخدمات . وكان على موعد معها في يوم اسبق على الحلم .
 واقتطاف النضج من السنان رمز لاقتطاف ثمرة المحرمه من
 اجته . والحلم من هذا الوجه تحقيق رغبة ولكن بنية الحلم

بني بقصة ضميره وإحساسه بالجرمة .

ويرى يوجب أن رؤية الحيوانات المفزعة كالثعابين والنمور
والتمساح وغير ذلك في الأحلام . هو ذكرى حياة التي
كان يعيشها الإنسان الحاضر في أول أمره وفي حاله الحديثة
في الغابات .

ويذهب راسد هادفيلد إلى أن رؤيته الحلم سولوجية . أي
أن الأحلام تحاول حل مشكلات حياة هذا رجل كان
يتعلق حلاً . وأرسلت قدمه الرلاق يسيرة . فبحلم في تلك
الليلة أنه يتعلق حلاً . وأنه يراقق فيقع على الأرض مقصدة
شديدة . فيستيقظ فرعاً . وفي ليلة ثانية يخيم حلم نفسه .
ولكنه حين يقع يحاول أن يتشبث بصخرة دائمة أو حرج
شجرة . ثم يستيقظ في رعب . وفي عدة ليال متتالية يحلم
الحلم ذاته . ولكنه يتعلق بالصخرة فيسحق . وينفضح من ذلك
أن هذه الأحلام تقوم مقدم التحارب الفعلية . لأنها تتحقق
في أوهام . ونعجب بها على العقبات والمصاعب . وتنجس بها
الخطر التي يمكن أن تعرض لها وهي في الوقت نفسه تدبرها
وتسببها هذه الخطر وإذ لم يستطع المرء أن يهتدي إلى حل

لمشكلاته في الأحلام استيقظ . فما نكث أني نعل فيها إلى
 حل ولا توقظا . وقد كدنا لئلا نريد أن نسي هموم
 نهار . فنحن نستيقظ من الأحلام لنهرب من المشكلات
 المعقدة التي تعرض لنا في نيل ومع ذلك فهذه الأحلام التي
 توقظ ذات وتلد عظمة . لأنها توجه نحو المشككة .
 أو للأصل في هذه المشككة .

وكن ما يعرض لنا في أثناء نهار ويكون سدا في همومنا
 نحلم به في أثناء الليل . وقد نكون هذه هموم زعمت حسية لم
 تتحقق بسبب عصب الحياة الاجتماعية . فبسبب ذلك نولد
 من لأرق . في نكره في نصل إلى . وبها هب فريد في
 أن هذه نعتد الحسية تتكون من صورة مكررة . ذلك أن حياتنا
 الحسية هي كثر لأشياء عرصة لكنت والحزن . وهي من
 نحن ذلك مصدر الأحلام ومع ذلك فكنياً ما تكون عنة
 الحزن برعة في سيطرة حسب تفسير أدر . وفي بعض الأحيان
 ترجع الأحلام إلى موضوع التي استقرت في الطبيعة البشرية
 من العصور القديمة كد ذهب في ذلك يوح مهمما يكن من
 شيء فاحتمل ثمة تكبير . شعور

ولا يسعى أن يذهب إلى ذلك لخدمته التي يتصوره
 كأنه من عرويدة وذئب في تناسل عنه الأحلام من حياة
 الماشعور التي استقرت منه فتدوية أو مدد لأحسن استحيته
 فكثير من أحلامنا نفس مدسرة فتشعل نومه . وما عرس
 فيه من مشكلات لم نحل . وحدير بنا شوقنا لأحلام
 « وصيفة على مسكبات بدلا من شوقنا إلى الماشعور .
 « حيث سيدها . نحن وحده على مشعل في حشد .
 ثم هب عاصفة نوحه فحاذ . لحب منها أن دحب مرل
 وأسرع إلى روحها . حيث أجدت بسعداء على نعل في
 بدلات حريده عن وصيفة مسسة . وتفسر هذه حريم
 السيدة كدت تكرر روحها ذمة ونيل في لخصون على عمل .
 فهي تود أن تهجره . وفي الوقت نفسه لا ترعب في الانتصاب .
 وقد حرجت من هذه مشكلة في حرم . بأن أثرب المتد مع
 زوجها ومعاونته في البحث عن عمل من أن يصل وحماه
 ومشكلات الحياة اليومية كثيرة . في كل يوم يعرض سا
 مرق مالي من شراء وبيع ، أو نعية عمر يص من لأهل وولد .
 أو المنازعات المنزلية بين الروح وروحته . أو لأب وأمه .

أو مشكلات الزواج . وهذه المشكلات اليومية قد تكون من
الخطر بحيث يستمر تفكير المرء فيها أثناء نومه .

هذه فترة متكررة أتت روح من الشاب الذي تحس بإثره
تأذية حسية شديدة ولكنه يعتقد أنه لن يتنحها لعناية كافية
والعطف الصحيح . ثم تحلم هذا الحلم . « عدلى موعد
لمقابلة داود ، ولكن صديقتى تقول لى يجب أن أحرك أثاثاً
ثقيلاً من موضعه قبل مقابلة » ومعنى ذلك أن الأثاث الثقيل
يشير إلى مشكلاتها الشخصية الثقيلة التى يصعب حلها بأن
تروها قبل الزواج . أما صديقتها فهى حرة من نفسها لى تحلها
من الزواج والانسحاق وراء رغبتها الحسية قبل أن تهين نفسها
للروح . وحقاً أنها كانت مقبلة على نجاح المصاعب التى
يمكر بها نشأ من نقص عاقبتة ونعيمها و ذلك حاديتها
الحسية . فمرت نفسها العاقبة فى حلم لتسبب رعباً . وبعد
عدة أسابيع حلمت حلاًماً آخر يتجسسها فيه حظيها . وفى
أول هذا الحلم تخرج مع رجل آخر لا تحبه . وتتصل به
اتصالاً حسياً ولكنها تشعر فى الحلم بأن هذا الرجل غير موفق .
ثم تحلم حلاًماً آخر تحدث فيه نفسها بأنها إذا لم تستطع

أن تتروح الرجن الذي تحبه ، فتشكن خليته ، وترضى في
 حلم بهذا الحل ولكنها عندما تستيقظ يثيين لها أن ذلك الحل
 لا يعجب السعادة لأنها ترعب في الأمن والأسرة والأطفال .
 فالمشكلة لا تران إذن بعير حل . على الرغم من أن أحلامها
 تحول مرة بعد أخرى تدرس حلها .

وبعد عدة أسابيع رثت في المدة أنها تتناول الطعام مع
 حبيبها . حيث ظهرت سيدة طقاً شبيهاً لكل منهما . واستمتع
 بانطق كما استمتع حبيبها أيضاً . ولكن كان هناك على المائدة
 حاجة أكلها حبيبها دون أن يقدم لها أى قطعة منها . وكان
 يسغى أن يفعل . وثقوب لنفسها في الحلم ليس لذلك أهمية .
 ولكن المرأة التي كانت تقدم لها الطعام (وامرأة حرة من
 نفسها) انفجرت بعد مدة عصاً تتخذ الطريقة التي عوملت
 بها الفتاة . ثم انتهت المائدة . ومن الوضع أن الفتاة كانت
 تحول حل المشكلة بأن تفكر على هذا النحو : لعلنى أطلب
 أكثر مما يجب . وعلى أن أقنع بما يمكن الحصول عليه .
 فالحلم يحرمها بأن هذا الحل لن يكون موفقاً ، إذ يقبونها هذا
 الموقف سيأتى وقت تنفجر مشاعر غيظها وتضع حداً لروحها .

ويعني في هذا العلم الأخير العلة الحقيقية في متعتها . أي هذا
 الصرع . أي حال في باطن النفس . ونادى بحب أن يحل ويرفع .
 يعني أن انتعاش حسية وحدها ليس نفعياً . وأن هذا الرجل
 محب لذاته بل أحد من لا يصح معه أن يكون روحاً . وأنه
 لا خير في التفكير في إصلاح موقف

وقد أقبل في سرد هذه القصة . وفيها من أحلام متعاقبة
 تسبب أولاً أن الأحلام تتصل بالمشكلات الموهبة التي يشعر
 بها المرء ، ولينين تالياً كيف تحل الأحلام مشاكل أو تحاول
 حلها .

وإذا كان معظم الناس يسبون أحلامهم . ويتجاهلونهم
 فإنهم يدركون الكابوس أو العلم المزعج . لأن مثل هذه
 الأحلام تصعب عليهم كذا بعد انقضاء بقية من مكآة
 وتزعجهم ومن أعظم أسوأ لأرق حشيه من أن يعلم بالكابوس
 أن يروى في اليوم . كذا في حجم أنه يموت ويألف . أو يضرب
 « علة » شديدة كل ليلة .

ولا ريب أن الكابوس نجس موقع . والفضل الذي
 يحف في أهد من كذب يعصه . نجس أن وحشاً يفسده .

ويصل حائماً صوب النهر بعد ذلك . وقد يحلم الطفل أن أمه
ساحره مخبئة . ويصل يحشى أمه حتى يد أنحسب معامته .
ولاعها تكون كنتك تنصت لتي شرورها في كنت من أمها
انقلبت ذئبة مفترسة .

وأغيب من بصاب بالكابوس هم الأطفال وكبر نكر
يُصبأ قد يتعرضون لمثل هذا الامتحان إذا كانت البحرية
التي مروا بها قاسية . مثال ذلك أن سيدة كنت تشعل في
مكنت فتدققت مع أحد العملاء وشمها . فتدولت تدلا
من السحس كان موضوعاً بريئة وصبرته به عن رأسه . فحر
الرجل صريراً على الأرض . وشتقت أنه مات . فمرت من
امكنت . وفي يوم ثلثي نصبت . مكنت تيشوباً وسأب عن
الرجل . فتيل كإنه في حالة سيئة . أي أنه لا يرب عن قيد
الحياة . وبعد ذلك وقت أحد كابوس مخيف يرورها في نايين .
حيث تتصور أنها قتلت رجل . ثم جعل حياتها شديدة
العذاب .

ويبدو أن الكابوس يخفف من ألمه إلى أخرى نحسب
مراحها وتلايدها وتاريخها . فهو في لغة الإلهيرية يسمى

mare ، وذلك نسبة إلى لفظة nightmare التيتونية .
 ونال في الأصل على الحصان . ثم أصبحت تعني الحيوان
 الذي يزور المائم في الأحلام . وهو عادة حيوان مخيف ،
 ثعلب . دئب . وحش مهول . وقد يكون ساحرة أو ساحراً ،
 أو إنساناً يتقلب حيواناً . أما في اللغة العربية فهو العول ، وهو
 العفريت . وهو بجنية ، مما يتداوله لشعب ولعامة في
 أحاديثهم . ويمتد الكبوس بثمور ثلاثة . الأول المزعج المؤلم .
 وثاني صيق الصدر كأن شيئاً يحتم عليه ومن هنا سمي
 لكبوس وثالث اشعور بالعجز والشلل . وأكثر الضال أن
 العامة حين يقولون « ركنني العفريت » إنما يعرفون عن هذه
 الإحساسات التي صورناها في الخيم المميز لكبوس .

وليس هناك عفريت يركب الناس . بل هي مخوف
 كامنة تنقب في أذهانهم أوهماً . ثم أحلاماً . ورنه كانت
 هذه العفريت تشخيصاً لبعض الانفعالات المعينة . مثال
 ذلك أن ضيق الصدر في السادسة من عمرها كانت نعيم من تحتها
 الأصغر منها . وتخنكها بها عصب شديد فهاجتها ووقعها على
 الأرض ، وجاء أنوها فصرها غنمة شديدة . ولم تستسلم اليأس

حتى أغمى عليها من صرر انسياقاً وورصب في سريرها
 مكسره الحاطر موحوه ليل وقد كيتت هياحها إن حين .
 ثم رأت في حلم هـ كايوس . « رأيت شيطراً مارداً مقبلاً
 على يريد أن يهلكي . فسمعت صبيحة مفرقة » . ومن التفسير
 تفسير هذا الكايوس بأن الشيطان هو أبوه الذي يهددها .
 ولكن انضج من التحليل المتناسق بعد أن قصت أفكارها .
 أن الشيطان المارد الذي يتعب عليها هو نعال العصب واضياح
 الذي قلب نفسيها رأساً على عقب . كأن ذلك اضياح قد عا
 في داخل نفسها وأفسح من اعظم بحيث انفجر وحظمتها وتعلب
 عليها . أي أنها حاولت محضها شيئاً خارجياً . وشخصته في
 هيئة شيطان عدو مهتكم لها ساء طيب لدى يحدتها . ألا
 يمثل هذا الشيطان ذلك . فأحاطت : « كلا . إنه أن نفسي .
 فكما تمكني هـ اضياح كنت أحسن في كبر وكبر حتى
 أكد انفجر . وعندئذ تشكل في هذه هـ الشيطان » .
 فانكوس من أسباب اضطرب سوء . وأحد أسباب
 لأرق . ويد قد نعا هـ الموضع . فسمعت حديث الأرق برأ
 خاصاً .

الأرق

وكي منهم أسباب الأرق يحس أن تعرض في إخراج
 منضربات خمسة في تفسير النوم فقد ذهب العلماء مند
 ورين إلى أن النوم ناشئ عن نقص في الدم الناهب إلى الملح .
 ثم عدلوا عن تلك النظرية إلى القول بأن النوم يرجع إلى انقطاع
 في مراكز العصبية في الملح . وهذه هي النظرية العصبية . ثم
 ظهرت نظرية كيميائية تفسر النوم بتسمم دوري في الملح .
 ونقص في كمية الأوكسجين . وتسمم في الخلايا العصبية بشد
 نتيجة استنشاق في أثناء النهار . وصربوا مثلاً هذه السموم فقالوا
 إنها حمض اللاكتيك أو حامض الكربونيك أو غير ذلك
 ولكن جميع منضربات السابقة . وعلى رأسها نظرية التعب .
 عرضة للشك . فهناك علاقة قد تكون عكسية مع التعب .
 ولحسن تصغير بناء كثير ويتعب قليلاً . ونشيخ يتعب كثيراً
 ويبدد قليلاً ثم إن بناء غير تعب كالحال في الإحياء . أو في

انقطاع . أو عقب من . أو من اتحاد هيئة النوم . كما
 أنه يمكن تأخير النوم بالإرادة أو ببلأهتهم . فقد تكون على
 أهبة النوم . ثم يرورك ضيف تحته فيطير النوم من عينيك ،
 أو تأخذ في قراءة قصة مسيية فلا تنام حتى تعرف ههنا .
 من أجل ذلك طلع كلابايد بنظرية جديدة بيولوجية ،
 وهي نظرية وبتها تنكر صلة النوم بالتعب ، إلا أنها تحصل
 النوم وصيفة حيوية تهيئ الإنسان لاستقبال الجهود التي تلي
 نيام حتى لا تتعب . ودودعا عن خضم ونفس .
 اخق لنا نيام كفي نعص أعيسا عن وقع الحياة
 بعض الشيء . ثم ستعيد بعد ذلك الإقبال على الحياة .
 فالنوم هرب من الواقع . وقد يريد هذا الهرب حتى يصح
 حالة مرضية ، فيستغرق الإنسان في نوم لا يريد أن يصحو
 منه . ونحن نعرف أن نائم لا يعي . ويقت في فترة من السنين .
 فإذا كان المرء قد ارتكب ذمرا يعتقذ أن ضميره يؤنبه عليه .
 أو أني فعلا يحصل منه . فإنه يدفع نفسه في النوم ليسبي الدب
 وهوومها .
 وقد يكون سلوك المرء إزاء هذه خسوم وتذوق محنتها .

إذ تعد النوم عن حنسيه . وتسبب له ما يسمى بالأرق .

والأرق تسبب نفسية وأخرى فسيولوجية . وأهم الأسباب
 الفسيولوجية وجود آلام مستمرة بالجسم . كانهض الكلى .
 أو أورام داخلية كالسرطان . وسير دمث مما يدخل في صناعة
 الضرب . ولا شأن لنا به . ويزول بعلاج السبب الذي يبعث
 على الألم . وأحسب أن معظم حُرَب أوجاع الأسنان وكيف
 تطير النوم . حتى ليهون على أحد أن يخلع حرسه من
 الاستمرار في علاجه .

والأسباب النفسية كثيرة . منها الأحداث اليومية المثيرة .
 والخلافات وخناقات التي تقع في العمل . فيستعيد الداحل
 في النوم هذه المناصر . وتتر أمام عيبيه الأحاديث التي وقعت
 منه أو وجهت إليه . وهذا نوع من لأرق الموقت الذي يروى
 بزوايا نسبه المثيرة . ولا يصاب به إلا ذوو الحساسية .

وهناك أشخاص مصابون بضرب من الوسوسة بخيل إليهم
 معها أنهم لن يناموا . وكلما تسببت عندهم فكرة الأرق .
 إردادوا رقاً . وطار النوم من أعينهم
 وأعظم أسباب الأرق هو القلق .

والتلق صرب من صروب الخوف وشرق بينهما أن
 الخوف يكون معروف المصدر ، أما التلق فيكون عامصاً
 مجهول المصدر . و قد ينشأ فرق بينهما فرق في الدرجة فقط .
 وقد تحدث من قبل عن نوع من أنواع الخوف التي تسمى
 بالكوس . ورأيت كيف أنها تنبعث على لائق . وتحدث الآن
 عن القلق .

والتلق منه طبيعي ومنه شاذ . أما أن الخوف منه طبيعي
 ومنه شاذ .

والمصرب مثلاً بالتلق الطبيعي . أحدث الخادمة الصل
 وحرحت إلى الحديثة الخاورة في الرياضة اليومية . ولكنها لم
 ترجع في الساعة المعينة التي اعتادت أن تؤوب فيها إلى المنزل
 فتفق الأم . لأنها تحفل أسباب هذا التأخير . وتحشى أن
 يكون أصاب ابنها مكروه . ونص تطل من الشباك . وتركه
 وتذهب إلى شاك آخر . وتنكلم مع نفسها . حتى تعود الخادمة .
 فتصحر فيها ساحة . وحين يكر الان ويصبح ولداً . ثم
 شاباً . تجد أن الأم لا يعمض لها حتى يعود الولد أو
 الشاب من سهرته . مهما تطول هذه السهرة . وإذا تعود الان

انسهر حتى ساعة معينة مثل منتصف الليل . فإن أمة تعتاد
منه ذلك ، ولكنها تقلق ، وتستيقظ إذا غاب عن منتصف
الليل .

وكذلك انشديد بعد الامتحان وقبل ظهور النتيجة يكون
في حالة قلق . لأنه يجهل يكون ناجحاً أو غير ناجح .
وفي ارتفاع النتيجة يسوده نوع من اضطراب نفسي ، من القلق .
ويؤدي هذا قلق إلى اضطراب نومه كذلك . أما إذا كان
الطالب واثقاً من إجابته في الامتحان ، فلا يصاب بأي قلق
أو اضطراب .

وعلى هذا النحو تتأثر حياة الإنسان بالقلق إذا تعرض
لكسب مال . أو الحصول على وظيفة . أو سفر . أو مرض .
أو رواج . إلى غير ذلك من مشغل الحياة وخاصة في العصر
الحاضر الذي شمل فيه عدم الاستقرار جميع أنحاء الدنيا .
فإذا انتابت المرأة حالة خوف أو قلق ظهرت عليه الأعراض
المصاحبة له . من التوقف والعرق والارتعاش وشحوب الوجه .
وصعف الشهية . واضطراب الهضم . وأحياناً الأرق وهو الذي
يعبأ في هذا المقام . الخائف لا ينام لأنه يتوقع شراً يريد أن

يدفعه عن نفسه . ولتتبع بتوقعه فلا يربح أن يعمل على
إصلاحه أو التغلب عليه

ولكن ماذا يستمر شخص هذئاً أمام تحاوير مستقبل
ومهام الحياة . فبما ملء حسبه . ولا يختل ثم يحمى به بعد .
ويضطرب شخص آخر فيحقق . ولا يدرك أنوه عليه
دعك يرجع إلى الثقة بالنفس . وإلى التربية التي تلقاها
الشخص منذ الصغر . وإلى الشعور بالانتماء .

ومدّ بالتربية منذ الطفولة فمن نعلم أن سلوك المرأة في
حياته ناشئ من أسلوب تربيته . ومن علاقته بأمه وأمه .
ويظل هذا الأسلوب مصاحباً إليه حتى يكبر ويستقل بنفسه .
والأصل أن الولد يظل متعمداً لاعتماد كنه على أمه . ويشعر
بالأمن في أحضانها . لأنه يجد حماية واحدة من رصاعته
لديها . وإذا تركته . وتخلته . خوف وحس بالقلق . وكثيراً
ما تكون الأم في حالة عصبية فلا تصدر على إرضاع صدها منه
الكافية وتترع لديها منه قبل أن يشبع . وهذا في نظري هو
الأصل الأول في شعور مريض من الناس بالقلق . لأنهم يتذكرون
كيف أنهم لم يجدوا في الأم مصدر الحماية . وهي أول الناس

بأن يضمّنوا في أحصائها . ولديك لا يضمّن مثل هؤلاء الناس
 إلى المجتمع الذي يعيشون فيه . ولا يشعرون به . وقد كان أحدهم
 عاطلاً من العمل . أحسن رفقاً من المستقل . وإذا وجد عملاً
 ركبته اليوم لئلا يفقده .

وبعد فترة من الزمن يعلم الطفل كيف يستقل بنفسه
 ويعتمد عليها في حل حماية الأسرة . حتى يصل في النهاية إلى
 الاستقلال تدم . ولكن سوء التربية لدى يترك الطفل الصغير
 أو أمره شاعراً باحترام وعدم الاضطرار . بقصد طفل حين
 يكثر لأنه يصر معتمداً على أهله . وخاصة في مصر . نظر
 إلى الأم حين تروح سها كيف يصيبها الشلق والاضطراب
 خوفاً على استنها . مع أنها في حقيقة الأمر تمسدها وكذلك الأمر
 في الشاب الذي يشأ عليه ثقة بنفسه . لأنه كان مدبلاً
 بحجاب مصلب . وهذا يشأ لصراع بين حب الإنسان لنفسه
 ورغبته في الاحترام والمركز . وبين معالجة الأمور في المجتمع
 الذي يعيش فيه ، ولا يستطيع التوفيق بين نفسه وبين المجتمع .
 فيحدث هذا التناقض الذي يسبب له الأرق في الليل .

وسنجد عن كتاب الأستاذ مكحول مثلاً يوضح هذا الصراع :

انتهى لأمر واحد الأشخاص إلى نوع من الكراهة
 ولا تصراف عن عمل . وصهر عند نكاح حاته . أنه ضووح
 وعلى قدر من الكراهة . ولكنه معمى في المذات . وكان
 يتحجب المصاعب دلاً من مواجعتها وتعلب عيها . وساعد
 على هذا لصعوبة أنه كان أصغر أبناء الأسرة . وقبل أن يصاب
 بدنت لا يبار اعصى . كان قد رعب في الترقية في عمه
 من منصب أدنى لا مسئولية فيه إلى منصب أعلى يتطلب
 مسئولية كبيرة . وبعده ارهق من تماس المعونة من أخيه . حتى
 احتل سيرة العمل . وكان ينحى هذه حقائق ما تمكنه إلى ذلك
 سبباً . ولكنه أصبح شديد قلق يوماً إثر يوم . وأخذ ينكر
 في أمره . ونهى إلى الاعتراف بالمش . واستقال من منصبه .
 وعثكف في دره ححلاً من مؤثوق في أي شخص . وبعد عدة
 أسابيع تمحور في حانة عصبية . وأصبح يقرب عن اسمه الأخ أصبت
 بحزن . يريد بدنت أن يكسب عطف أهله وأن يبرر كسبه
 واثق هذا كما يقرب أدار لا يدل على السبب بل على
 المبرر . إنه صرع بين حب داب . والتوسع إلى تنوع .
 وبين المش والشعور بالفض . ومن هذا الصرع بنت الأرق

لأن الشخص يفكر في مشكلاته ، ويريد أن يحلها ،
ولا يستطيع ها حالا . في يعجز عن التماس المخرج . ولو أنه
استسلم لمهزيمته . ورضى بالأمر الواقع ، لاستراح ، وراح في
نومه عميق ولكنه لا يستسلم .

وأنت تعرف ولا شك هذا الخسف من الناس الذي يتردد
في كل عمل يعمه . حتى في أسسط الأشياء . فهو إذا اشترى
قصباً أحد يتردد في الاختيار . وقد يزيد هذا التردد حتى يصل
إلى توقف . كثيراً ما ترى سيدة تحس أمراً مرة واحدة وساعات
دون أن تزين نفسها . وقد تجد شخصاً يخس دماغه المصير
لا يعمل شيئاً . ولو سألته فيما كان يفكر . لأحدث أنه لم يكن
يفكر في شيء . بل كان في حالة توقف شبه الشلل .

وهذا الذي يحدث في النهار . يحدث كذلك في الليل .
لأن المشاكل التي تواجه المرء في أثناء النهار ولا يستطيع حلها .
ويتوقف في حلها . لا تعيب عنه في الليل . بل تستمر
معه . ونسب له هذا الأرق .

وباب آخر يأتي منه الخلق . فيسب الأرق . هو الشعور
باجرمية . ويشأ الشعور باخرية من اصراع بين الآن وبين

الأنا بعد . التي تتكون بعد من الرعدة تقريباً من العرف
 وتقلد بولدين ووحدة حنيفة . ووضعت دمة صراع بين حب
 الذات وبين وحدة المجتمع . والحاصل بين هذين هو
 صميم . الذي يعد به . ويستيقظ فيكون عنه بعد
 وتقوم نظرية فرويد على قدر لا بأس به بالحرية
 الحسية التي لا تحصل بالتقليد أو بالأحاطة . وقد حرق مرة
 تقوعد الأناقية . استعانة بغيره حسية قوية . وفيه
 يشعر بما بعد . أنه ارتكب ذنباً أو حرمة في حق من أو نحو
 أو تقليد . لذلك كان مشأ شعور بالحرمة حسياً . حتى
 لو لم يكن في ظاهر ما بين عن ذلك .

وعنده . يستشعر صميم . وفيه يفت صاحبه . ويؤرق
 ليلة . وبدل على وجوده . صراع النفس .
 وسبق هذه الحالة لتوضح ما ذهب إليه .

« عشق رجل في الخامسة وعشرين من عمره سيدة ماتت
 روحها . وأسرف في إحصاءها . مستهزئاً بكل صعوبة
 وشغل في أعمال كثيرة ولم ينجح في أي عمل منها . وعمس
 في الشراب . وسار سيرة فاسدة . حتى أخذ يحل من نفسه .

ويقتنق بوجه خاص على صحته . وقبل أن يدخل المستشفى
 للعلاج يستبين كان قد تعرف تلك السيدة . وهي صديقة
 الأسرة . ولتى أسرف في الاتصال حسياً بها . فثارت عرائره .
 وفي الوقت نفسه تعرض بالخوف من العواقب وللشعور بالذنب .
 وإنشائه حالة من القلق . وعدم الاستقرار . والخوف . ومشاعبه .
 أصبح يخشى أن يتهم باعتصام تلك السيدة . وانتهاك حرمتها .
 وينقل هذا الخوف إلى كل سيدة أخرى يتصل بها . وإلى
 كل سيدة يعرفها معرفة غابرة . هذا إلى قلته المستمر على صحته .
 وقبل دخوله المستشفى ثلاثة أسابيع أحد يسمع أصواتاً وحمية .
 تحدثه وتهمه بالفسق والمجور وبالحالة السيئة التي وصل
 إليها »

وهنا يتضح أن الاضطراب انشأى يرجع إلى الصراع
 بين دفين . الأول يدفع الحسى . والثاني الخوف من
 الضمير الذي يظهر في هيئة أصوات يسمعها المريض .
 وهذه حالة أخرى وصفها يونج في كتابه « علم النفس
 النفس التحليلي » :

« تعرفت حادثة في الثلاثين من عمره بشاب ورعيت

في الرواح منه . وبعد أن عقدت حطتها صهر عليها أعراص
عربية . كست تتحدث دائماً أنه لا يحبها . وفسد مزاجها .
وأحدث تحسس وحدها تفكر . ودأت يوم ربيت قنعتها
بريش أحمر وأحضر حتى تنهياً بالخروج مع حطتها يوم الأحد .
ثم تسلطت عليها فكرة عربية هي أن أسماها فبيحة . فستبدت
التمنى . ولم تهدأ حتى خلعت جميع أسماها حتى تركت قطعاً
صاعياً . وتم الخلع بعملية جراحية . وتحت التحدير اعدم
وفي الليلة الثانية أصيبت بنوبة شديدة من التشنج . وأخذت
تصيح . وتؤب نفسها لما ارتكبتها في حق نفسها حين خلعت
أسماها وبعد عدة أيام رددت حالتها سوءاً حتى
ذهبت إلى المستشفى .

وعندما يروح . ووصف حالتها بأنها ارتقت مند سواد
في علاقة عرامية نهت نأ محررها حينها بعد أن أنحت منه
صداً غير شرعي . ولم تحب أحد هذه الحادثة . فلما أحبت
هذا الشاب الخديد وقعت في صراح . وسألت نفسها ماذا
يكون موقف حينها الخديد بالنسبة لعلاقتها القديمة . فعمت
نور الأمر على تأجيل الرواح . ولكن فتنها وهمومها ارددت .

ثم أحدث تظهر عندها علامة السلوك العريب . .

فكنت ترى من ذلك أن غلة نفاق . ولأرق . هي الصراح .
هي الحدة بين سرعة الجنسية ، وبين الواجب والضمير
ولأحلاق . فينقلب شخص في النهار وفي الليل عن التفكير ،
ومن نفس . وعن يوم . حتى يجد أجل ونخرج

وهذه قصة أخرى رواها الدكتور بريال قال : حدثني
رجل يستشفى في حادثة شديدة من تنشق أصابعه . كان
يخشي أنه سيصاب بـ حصى . وأنه مصاب بـ اليرقان .
كثير من الأمراض الأخرى وبعد أن تحدثت وبيده
بعض الوقت قال " أنت تعرف يا دكتور أن أقوى رجل
في العالم يصيب صدره بـ تعرض مثل ما تعرضت له من المتاعب
في عدم مصي . وروحني مريضة بالسرطان . وعلى وشك
الموت ، ولا أمل في شفائها . ومن وحي أن تكون في حادها
على النوم إليها تعني آلاماً شديدة . ولا حيلة للأطباء في
تخفيفها . ولا دواء في مثل ذلك الموقف مما يؤسف له
وكرر الرجل وحيأ الروح منه . وهو في الأربعين ، أما هي فأصغر
منه قليلاً . وهو في ذلك في صحة جيدة لا تدعو إلى هذه

لأعرص العصبية واكشفت أن شقيقه زوجته أخذت تردد
 على ممره بصر لمصرها وحاجتها إلى مساعدة . وأحبب تعني
 بولاده . بل كانت تحرج معه بتفريح عنه مدعاه وعترف
 لروح أنه في بعض الأحيان يقبل « شقيقه » زوجته لتسببه .
 ثم تصادف سادته أنها امرأة حسنة صبيغة ولم يحب هذا الأمر
 عن باب كصبيب للماء وعترف مريض بأنه فكر في أن
 زوجته قد ماتت وقد يتزوج شقيقته . ولكنه فرح من هذه
 المكرة . كثر نصر على . ولا تترك زوجته على قيد الحياة
 فهذا شخص صغرت حياته حسنة فحاده بصر لمصر
 زوجته وكانت شقيقته التي تشبه زوجته في بعض أحوالها
 تشر عثرته . ولكنه يكسب . ونحن نعلم أن امرأة حسنة
 مكنونة غداً ، تنقلب إلى حرة من ساق عند انتخاب
 لاستعداد العصبية والخلق هو ثمرة توتر بين لأن ولأن
 الأعيان ، وقد تولد الخلق وصهر . ولا بد أن يتعلق بشيء
 معين ، ثم يد فظهر خوف على شخص دون أن يعرف ماذا .
 وخوف أو الخلق يصحح أمراً لا يصاد . حتى يفتش كسبه
 ونسب يخوف أن يحصل هذا خوف معه معينة . يد من لأبصر

للحرق أن يتعلب على الخوف إذا استطاع أن يقول : إني أخاف
من هذا المرض . أو النعاس . أو الرعد . من أجل ذلك حاول
هذا المريض ربط قلبه بسبب معين

فهذه صورة حادة من صور الأرق . طمأني وصفها .
وفي تحليلها لنتبين صيغة الصراع بين أنا وأنا العليا .
وما يترتب عليه من خوف وقلق وتوقف عن الحل .

وكما قد وعدنا عند الكلام عن الأحلام أن نتحدث عن
اشفق الشيء عن الرعدت الجنسية التي أثرت ولم تتحقق
بسبب وقوف الحواجز الاجتماعية والأخلاقية روى الدكتور
مربى حالة اشفقت بخصوصيات اللاقي يستمنعن بمناهج ارواح
ما عدا النسبة الجنسية وتؤدي هذه المنفعة الطوية من الخطوة
إلى كثير من الاضطرابات العصبية عند المستعدين بطبيعتهم
إلى هذا الاضطراب . وتخلق كثر أنواع الاضطرابات العصبية
شيوعاً مما يصادفه نتيجة هذه الممارسة . فهذه امرأة شابة تأتي
إلى العيادة تشكو من حالة عصبية عامة ومن الأرق بوجه خاص .
فلا نجد عندها أي سبب عضوي يدعو إلى الأرق . الذي
يرجع إلى نقص في إشباع الرغبة الجنسية . فاحطيط بخدو

لخطبته كل ليلة ، وتثار غرائزها ثورة شديدة عندما يشرق
دور وصاب . ونجأ منه إلى الاستغراق في حيالات حسية هي
التي تبعث على رفقته عدة ساعات من اليأس . وقد حدث هذه
الحالة فقد تنقلب إلى قلق هستيري . وكثيراً ما يستيقظ فرغاً
على رؤية كدوس خفيف ، يرون فيه أن حيوانات كالشعابين
أو الثعابين تصدردهم . أو أن لصوصاً يهجمون عليهم وهم
يخامون حذراً ضويده ويسلمونهم وفي الغالب تصيح صاحبته
الخلم من النوم وقد يندى دقاً شديداً ، مع محس لتنفس
وعلاج هذه الأحوال من المنق هو إيقاف مؤثرات الحسية
غير كمئية وليس هد بالأمر اليسير . ولكن اغتد إذا كنت
عاقلة وفهمت الموقف وطبيعته أمكن العلاج . وفي معظم
الأحوال الفتاة هي التي تنهار أعصابها أولاً ، وتصيح فريسة
هذا القلق ، ولو أن ثمة من لرحل من يصاب بهذا النوع
كذلك .

فل اندكور برييل وكنت في ابتداء أمرى في العلاج .
فمن أن أضع تماماً نصحة زاء فرويد [والدكتور برييل من
أبصار مذهبه وقد ترجم له كثير من الكتب إلى الإنجليزية]

أحرب أنون من العلاجات حين تستشيرني امرأة من هذا
 القمبل وكنت أكتشف أنها تحنو حبيبها . وتسه عريزتها
 دون أن تشع بهم إلا هذه الحيلالات نوحية قبل النوم . وكنت
 أحسها بإعفائها موم مهدئ للأعصاب . ونصحها بتعبير
 أخو في الربيع بعيداً عن المرب . صبعة أسبوع . ثم أعلم
 من رسائل المربصة أن القلق قد راب . وأن لأرق قد حل محله
 يوم هادئ . ولكن سرعان ما يعود إليها الأرق مرة ثانية .
 فأنعم أن حبيبها قد رارها في عصه نهاية الأسبوع . وبعد
 محاولات كثيرة من هذا النوع . قلعت عن صريقة العلاج
 بمسكات وتعبير أخو . وأحدث دلاً على ذلك أن تحدث نغرية
 مع مربصة حول عريزتها الحسية التي تدر دون إشباع . ثم
 عدلت الموقف بالتحليل النفسي

فكنت ترى أن انصيحة بأن يعبر المريض مكانه ، وأن
 يرحل إلى مكان بعيد . علاج في نوع مؤقت . يفيد من جهة
 انتعاد صاحبه عن المصدر المباشر لقلقه . ولكن هذه الحقيقية
 تصل كمنة في باطن نفسه . ولا يلبث أن يعود إلى المرب مرة
 أخرى إذا تعرض لأسبابه . ومعرفته هذه الأسباب العميقة

لا تعرف إلا بالتحليل النفساني .

ومن الملاحظ أن حالات لأرق المرونة لا تصيب في العادة
الأصحاء ولا الشباب . وكما دخل مرة في طور الرجولة
وتقدمت به السن أحد بعض الناس يشكون من هذا العارض
وعندئذ ينحأ أمر يصح إلى الضيق

وكثيراً ما يصيب لأرق المتزوجين بعد سن الأربعين .
ودئت خجهم بالصحة النفسية وصيعة لعلاقته من الرجل
ومرأة . وما لا ريب فيه أن قوة الرجل في الأربعين تضعف من
قوته في ثلاثين . وهي في ثلاثين تضعف منها في العشرين .
وكثر بعض الناس لا يتحسسون هذه الحقيقة . ولا تنحصر
بدهم . ولا يريدون تصديتها . حتى يصلهم أوقع مما
يحسه الروح من ضعف وراء روحته . وعندئذ ينحأ هذا
الموقف . ويحدث عن نفسه . ويترفع من فكرة الهبة . يعنى
بهية تضعف لدى يؤدي إلى انقضاء ولوب . ويشكر ما يجري
لروحته وأولاده وهم لا يريدون صغار . بل هو نفسه كيف
يموت ولا تزال الدنيا مسيحة أمامه ولا غلب أن هؤلاء
الأرواح يعددون الحالة الجديدة . ويسمونها بالواقع . وبالألم

بين قوتهم المنحدرة وبين حياتهم . ويستسلمون .
والأرق دفين على وجود مشكلة لم يستطع صاحبها حلها
ويضل يدور فيها . ولا يريد أن يستسلم أو يخضع . فيتنبه
حتى يواحيها ويلتمس لها الحل . ولكنها معقدة لا تحل .
فيقف أمامها صاحباً دون فائدة .

وليس من الضروري حسب مذهب فرويد أن يكون
أصل المشكلة حسياً . فالموظف إذا ما فاته ترقية . أو التاجر
إذا وقع في الخسائر . وما إلى ذلك . ويعجز صاحب المشكلة
عن حلها . فإنه يصاب بالأرق .

صنوه القول إذا كان النوم هروباً من وقع الحياة .
والأرق موحمة لهذا الوقع . إذ سببها هذا المذهب في تفسير
النوم . ونحن إن هذا المذهب أميل فمحس حين يريد أن
نعص عينا عن مناع الحياة نذهب في النوم . وحين
نكون هناك حاجة إلى الصحو . تدفع هذه الحاجة إلى الحركة
حتى ولو كنا نائمين . وذلك كالحل في الحولان النومي وقد
قرئت في الصحف المصرية منذ شهرين عن حادثتين أدتا
إلى مصرع شخصين مصابين بالحولان النومي . وهذا نص
حز إحدى الحادثتين وقعت بالإسكندرية .

وخاصة إذا أصيبوا بمرض يصعب شفاؤه . أو تشل
في الحبال . ولكن القيمة المدركة من الدين هم الذين يقومون على
تنفيذ هذه الخيرة ولأعجب أن بحشي موت وشرح منه .
وأن خوف من الموت إذا شجعهم أمامه . أو يصور به في
حياتهم . هو الذي يدفع إلى التقصص المتواصلة . وهو الذي يدفع
إلى الأرق .

خدمة شوب متى يأتى تدفعه رعيه صاهرة أو حمية ، بنقصة .
أما رعيه صاهرة فكأنتمد نقل على لا منجان . وفيه يستمر
ينقص حتى يتم سندكر دروسه وكذا حب في كل
صاحب عمل يريد أن يجره في قصر وقت . وإله يسهر
بالي . ويحب يومه وعنده لا تحتمل أعصابه كثره لإرهاق
فيعتد لا يبر اعصى . وفيه أن يقع في حالة من كثره
الموم . وفيه يوم ويد نصيب الأرق يد دت حاته سوء .
وأما رعيه حشيه في ينقصه فهي تسب نكمن في لا شعور
ولا يمكن معرفتها إلا بتجديد المشاق .

ويد قد بعد هذا الموضوع سندكر بعض الصانع التي
تنفذ في علاج الأرق . وحب الموم ضاقت تصحى في الحبوب

علاج الأرق

يقول الدكتور ادورد شتركر Stricker في كتابه عن
 لأمراض النفسية ما نصه . هناك نوع متعدد من اضطرابات
 العلاج قد تنفع أو لا تنفع في موقف خاصة .
 نمرض جيد . نرجة . ماء . تدليك ، حمامات الماء ،
 حمامات شمس . علاج نفسي . علاج كهربائي .
 العلاج بالعمل ، الرياضة البدنية ، الأدوية شوية . تنظيم
 أوقات العمل في يوم ولأخرى من لأعراض "العمة حد"
 ويجب أن تعالج بالتحليل النفسي . وحمامات ماء . وتدليك
 وبشيء يسير من الأدوية سوية
 وبعد علاج قد يستعمله بعض الأطباء . ولا يصح به .
 ذلك هو نقصه كهربائي . فهذا سبعة حبيبات تسعس في
 مرض نقصه (شيزوفرينيا) ولكن الثقات من الأطباء يقومون
 في سبعة سجاج بهذا الصرب من علاج لا تزيد على عشرين
 في ساعة وقد شك في مرض الأرق أنه أحد اثني عشرة

صدقه کبر دین و ایمان حتی اوصاف بزرگ من ذکر

هدیه

ولا تنس من ذکر قصه بی همد مسند و کتب مسند

فی سوره به دوستی حکم بسوی مرتبه حسنه و فضلا

نمونه بزرگ من جمع عسل و عیش و کرمه و هو عیش مع

نعمه و احبه و به جمع خدمه و اذرعین من همد و که لم

تزوج بعد و دست دهن که سحر حتی تفریح و تفریح فی

تحت سحر و دست دست عسل و تفریح و تفریح و مسکنه

فی و حبيب که داند من و حبه و حبه و حبه و حبه

و حبه و حبه و حبه و حبه

من روح و و حبه و حبه و حبه

لأنه بعد جميع حوائجه و قضیه و است و کتبه و حبه

و حبه و حبه و حبه و حبه

و حبه و حبه و حبه و حبه

و حبه و حبه و حبه و حبه

و حبه و حبه و حبه و حبه

و حبه و حبه و حبه و حبه

و حبه و حبه و حبه و حبه

سبيلا إلى استعادة النشاط ونسيب هموم العمل . فاحفظ هذه
 الشاعذة . وسترح يوماً في الأسبوع راحة تامة . وسترح في
 الغد أسبوعين أو ثلاثة على شاطئ البحر في تحصيل الطبيعة .
 وانعم بالاستحمام والرياضة .

ولاستحمم صرب من نعالج هذا كـ . سباحة في مياه
 البحر فهو من حركت رياضية من أحب الرياضات وأكثرها
 بحسب نفعها . إذ تحرك في سباحة جميع أعضاء الجسم
 وقد أصيب مرة بأرق في أثناء العمل وهو سباحة . فاحسب
 السباحة من أنواع مهادنة للأعصاب . حالب هموم

ومما يلاحظ أن لأرق مرض من أمراض متروكين .
 ولشغبيين ولأعمال عقلية . أو فوضيين في المكاتب الذين
 يقضون حين وقتهم مقيداً بين مكاتب لا يتحركون بأبدانهم .
 من تحرك لأورق في أيديهم بحضوب عندها لأقلام . وهؤلاء
 في حاجة إلى الرياضة لتحريك أعضاء الجسم . ويسر
 الرياضات المشي على القدمين . ولقد كان قدماء الفلاسفة مثل
 سقراط وأفلاطون وأرسطو يتحذرون مع تلاميذهم وهم يمشون
 في البساتين . حتى لقد سميت مدرسة أرسطو بالمشائين . وهذا لم

يسمى ذلك لا سبب إلا أن أحد الأندية الرياضية الملقب بـ ترويه
رياضة فنية خاصة ، فلا أقل من أن تمشي على قدميك حول
ساعة كل يوم في مكان حار . كما كان يفعل كابل
المسيوف . وقد كانت تلك الرياضة عند مقدسة . وكان
يخرج من بيته في الساعة الرابعة بعد الظهر تديماً .
حتى تمام كان من يصعبون ساعتهم عند خروجهم ولست
من حار أن يقض مرة في الصبح حتى يقض شدة ويستعد
على صلب مديته وحمة شدة وأصوات سبوت ويزم
وساعة ومرة ذلك هذا قصة من سنن شدة هو أن في
الصباح في الساعة على شرح قصص وأجود أن في كبر
في يوم . ولست يحب تحدد هو عرفة أني يده فيها مرة
وإذا استطاع أن يده وموقف الصبح شدة لا يكون ذلك في
تيار من هو صبيحاً كان شدة . فهو فصل . هذا في مريه
المنش في هو نعتي د كان مرة فصلاً في صاحبه من المديته .
ونجب أن تكون المشية رياضية حتى تتحرك جميع أعضاء
الجسم ، فقد ثبت أن الرياضة العنيفة يعجز يوم عميق
ونما كان عرس من رياضة مديته تحريك أعضاء

خسب . و دفع اند به این جمیع تصرفه . و بحث آنچه در تحسین
 علی حاصل . فقد یکنی تحسین هم عرض به حدیث . و کن
 حدیث علاج مذکور . و ذکر غیر از حدیث لای حرکت حسنه .

اما آنچه علاج حسنی و قد امر به این طریق همه علم دیگر
 و قصد حسنه من قبل و بنوعی هر علاج حسنی منی و عوام
 مسکنه . و عده . آن به وجهی مریض . و نسبت به
 در آن و در فصل آن بگویم به نسبت حسنه . و حدیث آن
 به صریح حسنه . و آن حدیث که حدیث حسنی لا یقع فی
 صریح و تحسین . و در حدیث مریض آن به صریح حسنه .
 و آن به قصد حسنه . و عده آن حدیث حسنی و حدیث حسنی
 به حدیث حسنه . و لا یقع حدیث حسنه . و به حدیث حسنه
 مشکک . و در حدیث حدیث برقع علی حسنه . و به حدیث
 به حدیث حسنه . و حدیث حسنی . و حدیث حسنی . و حدیث
 به حدیث حسنی . و حدیث حسنی . و حدیث حسنی . و حدیث
 و حدیث حسنی . و حدیث حسنی . و حدیث حسنی . و حدیث
 من غرض عمده علاج حدیث آن به حدیث حسنی . و حدیث
 و حدیث حسنی . و حدیث حسنی . و حدیث حسنی . و حدیث

مجرد الإبقاء في العلاج . وهو تحليل النفساني . يكشف
عن أغوار نفسه ومعرفته العقيدة القديمة كومة ويستعمل الأصداء
المتسابون عدة طرق في التحليل ليس هنا محل بسطها . ولكننا
نحسب أن لأرق من حملة لأمرض التي لا تحتاج إلى التحليل
النفساني . والتي يكفي فيها مجرد الإبقاء . أي أن المريض يحتاج
إلى شخص واضح يعتمد عليه في لأمره التي يمر بها . ويعينه
في حل مشكلته .

ولذا كان مريض بالأرق يلجأ أولاً ، بحثاً إلى طبيب
الخصائي الذي قد يعجز عن الكشف عن هذه مشايبة في
المريض . وفيه كثير ، يتضح شدة دواء مخدر مؤثر . مثل
الإقيس - Lypal . وهو يساع في التحيينات غير ترحيص
حاصل . وقد يستعمل بعض الأصداء المتسابين هذه التحذرات
لإحراز تحليل نفسي حين يريدون مثل مقاومة المريض عن
الحديث . ويسمى هذا الحصر من التحليل التخديري .

narco-analysis

قوة وقد حررت لأقيس على نفسي منذ بضعة

سنوات ، وهو حقاً ذو أثر منوم ، ولكن في حين فقط . بد
لم تكرر تزيد فترة النوم على ثلاث ساعات ، ثم تستنطق بعدها
وقد سألت بعض الذين استعملوا مثل هذه الأدوية . فقالوا
مثل ذلك . ولهذا السبب لا أصبح بعد الآن لأرى ما يحدث
والمنومات ، لأنها مسكنة فقط ، وتأثيرها مؤقت . فصار عن
استخدام فربعض تدوم فترة نومها من يومين يصل ثلثه .
ويحتاج في مضاعفة الجرعة ، وقد يقع في سمية بالإدمان .

حقيق ' أحسن شيء ، يجب رصده في نفس . ويد كـ
الحقيق ' ص در عن هوية وهيل كـ رصده ' تصور . وأستبعد
إسماً يرضى عن عمله حتى يكتم منه معانسه إلا في تقابل
مدر . وذلك لأنه سهل مفروض . ومما قد من يحد
لنفسه هوية خاصة . يسمى فيها وقته . ويرر فيها منه . ويحقق
في ميته في حقيق والإبداع . وما يشأ عن ذلك من رصده
ونحسب هويات ' اختلاف لأمرجه . هذا هو الموسيقى .
وهو يجب التصوير . وثالث يقين إلى سحت . وهكذا
أعرف شخصاً يحب من حشيش تمثيل في غاية الروعة مع
في ليست صاعده . وقد حب لهذا آلات دققت خاصة

[illegible]

وہیں میں نے اس کے ساتھ ساتھ ایک اور کتاب بھی لکھی ہے جس کا نام ہے "تاریخ ہندوستان"۔ یہ کتاب بھی اب تک مکمل ہو چکی ہے۔

وہ شکاری شخصوں میں آؤں اور میں میں سے ایک ہوں
کوئی نہ دے گا میں اسے بہت سے فائدہ پہنچاؤں گا
وہ کہہ سکتا ہے کہ میں اسے بہت سے فائدہ پہنچاؤں گا
میں اسے بہت سے فائدہ پہنچاؤں گا۔

وقد ظهرت في سوت في حارة سوق من هاج
في ثيابها وروبو في تقصيص بعض ثيابها في يدى

ای ڈرافٹ . وہی حصولِ مادی و فنیہ میں مرکب . اور
پسند میں مود و مہربانی و اعتدال و کمال و سعادت
الغنیہ و حسن و کمال

و من حجر لا يعود بره سوخته و شهر و آن بهر مکرر
و آن سینه مکرر و آن ذکر من قبل الله گفته و و
و ماسته بکن مهر و و آن سینه آن نفس شده و و شات
نفس نای سادات و و آن دشت و و آن شات غصه و رحمت
و که و بهر و آن سینه من آن سینه من آن سینه
و و در آن مکرر و آن شات شود لا بهر و و و
آن سوخته و و آن سینه و و آن سینه و و آن سینه
لا حول و و آن سینه و و آن سینه

وَعَبْدُكَ بِحُبِّ تَفَكُّيرٍ وَتَعَمُّلٍ لِمَا قَدْ تَوَدَّ كَدُّكَ
تَحِبُّ الْحَوَى فِي مَقَاصِدِ مَرِيدٍ لَأَنَّ تَرْفِيفَ رَسْمِ عَدَدِ
فَتَرِدَ حَوَايَا وَتُفَصِّلُ أَرْهَاقَ بِلَاسٍ مُكْرَمٍ حَتَّى يَجْعَلَ
عَلَى عَمَلِهِ مَشَارِعَ

من به ویکس سید: وحش اکبر لکھنؤ

الفهرست

صفحة

| | | |
|-----|---|----------------------|
| ٥ | ١ | مبصر يوم |
| ١٦ | ٢ | يوم حنون |
| ٢٩ | ٣ | <u>طلائع النوم</u> |
| ٥١ | ٤ | <u>أحوال النائمة</u> |
| ٦٤ | ٥ | التنويم المغناطيسى |
| ٧٨ | ٦ | حول اسمى |
| ٩١ | ٧ | زاجاء |
| ١١٠ | ٨ | أرق |
| ١٣١ | ٩ | <u>علاج الأرق</u> |

مجموعة

قصص هندية للأطفال

نظم الأستاذ كمال كيلاي

اشهرت الهند بالعرف والعجائب ومثلات
قصصها بحكمة لأصيلة وعبرة لشدة
ومده مجموعة تسحر القارئ وتفتنه بما حوت
من أزهار الهند وربا حبيب

—

- | | |
|----|--------------------|
| ٤ | ١ - شيخ هندی |
| ٤ | ٢ - نوزیر اسحی |
| ٤ | ٣ - لأمرة الهندسية |
| ٤ | ٤ - حاتم الكرى |
| ٤ | ٥ - شكة موت |
| ٧ | ٦ - عنة الشباص |
| ١٠ | ٧ - صراع لأحوی |

دارالمعارف

دارالعارف

تفہیم

تفسیر الطبری

دانی حیوثر محمد بن جریر طبری

حدیث

مختصر محمد بن جریر و جامع محمد بن جریر

نصیح صمد و غیرہ میں اصل حدیث محمد بن جریر

● اختلاف میں دیکھو غلطی و درجہ اولیٰ علیٰ کذا

طبری میں ہے کہ حدیثیں اس وقت تک معتبر نہ ہوں

● مع کئی جزء فقہ میں اختلاف ہے وذا حدیث

وہیں و غیرہ ۔ ورنہ دلائل حدیث

● حدیثیں ہیں ۔ و غیرہ ۔ حدیثیں ہیں ۔ حدیثیں ہیں

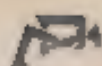
حدیثیں ہیں

حدیثیں ہیں ۔ حدیثیں ہیں ۔ حدیثیں ہیں

تقریباً ۱۰۰ قریش



AUC - LIBRARY



0177748

122

1711111

1711111

1711111

LIBRARY

1711111

1711111

main



00000020619

BF 1071 A3x 1955/c.1

BF
1071
A3x
1955

1987 JAN 8

